

DECEMBRO

FANPA

LUNS 02/12/2019	MARTES 03/12/2019	MÉRCORES 04/12/2019	XOVES 05/12/2019	VENRES 06/12/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
BRÓCOLI Á CASEIRA	EMPANADA DE IORK E QUEIXO	SOPA DE CABELLÍN	TORTILLA ESPAÑOLA	FESTIVO	ENERXÍA (Kcal)	695,33
TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	XURELO Á GALEGA	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	COSTELETA Á RIOXANA		Prot. (g)	28,70
FROITA	COLIFLOR (con patacas)	IOGUR	XUDÍAS REFOGADAS		Lip. (g)	27,76
			FROITA		HdeC (g)	79,24
<i>Almorzo e cea</i>						
CACAO, ZUME E TORRADAS	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA	IOGUR, CEREAIS E ZUME			
SÁNDWICH VEXETAL LÁCTEO	FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	PESCADA Ó FORNO FROITA	MACARRÓNS CON ATÚN LÁCTEO			
LUNS 09/12/2019	MARTES 10/12/2019	MÉRCORES 11/12/2019	XOVES 12/12/2019	VENRES 13/12/2019	VALOR	
ESPIRAIS CON CHAMPIÑÓNS	CREMA VEXETAL	XUDÍAS CON SALSAS DE TOMATE E BACON	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	SOPA DE VERDURAS	ENERXÍA (Kcal)	682,77
PESCADA EN SALSAS VERDES	POLO ASADO	GUISO DE CARNE CON PATACAS	ATÚN GUISADO	ALBÓNDEGAS CON SALSAS DE TOMATE	Prot. (g)	28,42
BRÓCOLI (con patacas)	PURÉ DE PATACA E CENORIA		TALLARÍNS	ARROZ	Lip. (g)	23,57
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	85,05
<i>Almorzo e cea</i>						
CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE, GALLETAS E ZUME	IOGUR, CEREAIS E FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA		
TENREIRA Á PRANCHA LÁCTEO	ENSALADA DE PASTA LÁCTEO	RAPANTE FRITO FROITA	REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO	PESCADO DO DIA FROITA		
LUNS 16/12/2019	MARTES 17/12/2019	MÉRCORES 18/12/2019	XOVES 19/12/2019	VENRES 20/12/2019	VALOR	
LENTELLAS ESTOFAS	SOPA DE COCIDO	TORTILLA DE CABACIÑA	MACARRÓNS CON VERDURAS	SOPA DO NADAL	ENERXÍA (Kcal)	771,55
SALMÓN Ó FORNO	TENREIRA, REPOLO, GARAVANZO, CHOURIZO E	PEITUGA DE PAVO ASADA	FOGONEIRO EN SALSAS DE CABAZA	MILANESA	Prot. (g)	33,58
ENSALADA		LEITUGA E TOMATE	PATACAS Ó VAPOR	ARROZ CON MAZÁ	Lip. (g)	28,27
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	CHOCOLATINA	HdeC (g)	90,88
<i>Almorzo e cea</i>						
LEITE CON CEREAIS E FROITA	CACAO, ZUME E TORRADAS	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE CON BOLERÍA E FROITA	LEITE CON BISCOITO E FROITA		
POLO Á PRANCHA LÁCTEO	ENSALADA CON XAMÓN LÁCTEO	PESCADA Ó FORNO FROITA	REVOLTO DE XAMÓN LÁCTEO	PESCADO DO DIA FROITA		



Boas Festas