

DECEMBRO

FANPA

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020	VALOR
	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	ENERXIA (Kcal) 692,64
	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	ATÚN GUISADO	POLLO ASADO	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	Prot.(g) 26,64
		FIDEOS	PATACAS GUISADAS		Lip.(g) 22,27
	FROITA	IOGUR ECOLOXICO	FROITA	FROITA	HdeC (g) 91,44
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite. Cereais e froita fresca Ensaldada de salmón e pataca cocida	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Fideos con lomo e verduras	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Xudais verdes con polo e arroz salteado	
LACTEO	FROITA	FROITA	LACTEO	LACTEO	
LUNS 07/12/2020	MARTES 08/12/2020	MÉRCORES 09/12/2020	XOVES 10/12/2020	VENRES 11/12/2020	VALOR
NON LECTIVO	FESTIVO	FABAS ESTUFADAS	TORTILLA DE CABACIÑA	LENTELLAS A CASEIRA	ENERXIA (Kcal) 719,75
		PESCADA O FORNO	PEITUGA DE PAVO ASADA	XURELO A GALEGA	Prot.(g) 29,62
		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	XUDIAS	PATACA O VAPOR	Lip.(g) 25,66
		FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 83,67
Almorzo e cea recomendada.		Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural Espirais con polo	logur natural. Torradas con marmelada. Froita Brocoli salteado con dados de bonito e pataca	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita Tortilla de berenena e arroz integral salteado	
LACTEO		LACTEO	FROITA	LACTEO	
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020	VALOR
CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL	FABAS CON VERDURAS	ENERXIA (Kcal) 688,80
POLO GUISADO	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSAS	PASTEL DE PEIXE	GUISO DE CARNE	Prot.(g) 27,12
MACARRONS		XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		Lip.(g) 22,65
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR DE CHOCOLATE	FROITA	HdeC (g) 87,13
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita Ensaldada de pasta e ovo cocido	Vaas de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural Verduras guisadas con atún e arroz	logur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita Xudais verdes con magro e codiños salteados	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Brocoli salteado con salmón e pataca	
LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	
LUNS 21/12/2020	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020	VALOR
GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE PASTA				ENERXIA (Kcal) 638,20
XURELO O FORNO	MILANES DE POLO	VACACIONS DE NADAL	VACACIONS DE NADAL	VACACIONS DE NADAL	Prot.(g) 27,84
LEITUGA E TOMATE	PATACAS ASADAS				Lip.(g) 19,95
IOGUR	CHOCOLATINA				HdeC (g) 81,97
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite. Tortada de xamón serrano. Froita Tortilla de cabaciña e fideos salteados				
Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural Arroz salteado con taquiños de tenreira e berenena					
FROITA	FROITA				