

LUNS 01/02/2021	MARTES 02/02/2021	MÉRCORES 03/02/2021	XOVES 04/02/2021	VENRES 05/02/2021	VALOR	
CREMA DE CENORIA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS EN SALSA DE TOMATE	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	ENERXIA (Kcal)	576,98
TENREIRA GUISADA	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	GUIZO DE PORCO CON PATACAS	SALMON O FORNO	POLO O ALLO	Prot. (g)	21,59
CON FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS		PISTO DE VERDURAS	ARROZ	Lip. (g)	19,42
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	71,84
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural Cous cous de salmón e porro LACTEO	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Cícharos con dados de polo e quinoa LACTEO	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Arroz salteado con atún e verduras FROITA	logur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Xudias con magro e pataca asda LACTEO	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita Lasaña de peixe e espinacas FROITA		
LUNS 08/02/2021	MARTES 09/02/2021	MÉRCORES 10/02/2021	XOVES 11/02/2021	VENRES 12/02/2021	VALOR	
LENTELLAS CON CENORIA E CHOURIZO	CREMA DE CABACIÑA	CALGO GALEGO	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO	ENERXIA (Kcal)	771,93
GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS	ATÚN GUISADO	POLO ASADO	COCIDO	Prot. (g)	27,99
IOGUR	FROITA	FIDEOS	ARROZ Ó FORNO	PALMEIRA DE CHOCOLATE	Lip. (g)	28,54
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite. Pan de sementes con tomate e atún. Froita Ensalada de polo FROITA	Vaso de leite. Cereais e froita fresca Ensalada de salmón e pataca cocida LACTEO	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Minestra de verduras con taquifios de tenreira e pataca FROITA	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Fideos con lomo e verduras LACTEO	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Xudias verdes con polo e arroz salteado LACTEO	HdeC (g)	96,74
LUNS 15/02/2021	MARTES 18/02/2021	MÉRCORES 17/02/2021	XOVES 18/02/2021	VENRES 19/02/2021	VALOR	
VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	TORTILLA DE CABACIÑA	LENTELLAS A CASEIRA	ENERXIA (Kcal)	760,53
			PEITUGA DE PAVO ASADA	XURELO A GALEGA	Prot. (g)	27,77
			XUDIAS REFOGADAS	PATACAS O VAPOR	Lip. (g)	26,56
			IOGUR	FROITA	HdeC (g)	84,88
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>			logur natural. Torradas con marmelada. Froita Brocoli salteado con dados de bonito e pataca FROITA	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita Tortilla de berenxena e arroz integral salteado LACTEO		
LUNS 22/02/2021	MARTES 23/02/2021	MÉRCORES 24/02/2021	XOVES 25/02/2021	VENRES 26/02/2021	VALOR	
CREMA DE VERDURAS	XUDIAS CON CHOURIZO	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS CON ALLO E PEREXIL	FABAS CON VERDURAS	ENERXIA (Kcal)	651,92
POLO GUISADO	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSA	QUICHE DE ATÚN	GUIZO DE CARNE	Prot. (g)	25,10
CON MACARRONS		XARDIÑEIRA	IOGUR DE CHOCOLATE	FROITA	Lip. (g)	22,00
FROITA	IOGUR	FROITA			HdeC (g)	73,67
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña LACTEO	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita Ensalada de pasta e ovo cocido FROITA	Vaas de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural Verduras guisadas con atún e arroz LACTEO	logur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita Xudais verdes con magro e codiños salteados FROITA	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Brocoli salteado con salmón e pataca LACTEO		