

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021	VALOR	
SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS	TORTILLA DE ESPINACAS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA, ESPINACAS E FABAS	ENERXIA (Kcal)	712,41
POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	GUIZO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS	COSTELETA A RIOXANA	PESCADA GUISADA	Prot (g)	26,07
LEITUGA E TOMATE	CON PATACAS		ENSALADA DE TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS	Lip (g)	25,82
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	87,43
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita	logur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita		
Arroz salteado con taquiños de tenreira e berexena FROITA	Tortilla de cabaciña e fideos salteados LACTEO	Ensalada de atún e pataca cocida LACTEO	Menestra de verduras con polo e arroz basamati FROITA	Xudias verdes con tenreira e pataca cocida LACTEO		
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021	VALOR	
ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	ENERXIA (Kcal)	720,06
FILETE RUSO EN SALSAS	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	XURELO EN SALSAS VERDE	Prot (g)	27,06
PURE DE PATACA		PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	CHICHAROS E PATACAS	Lip (g)	23,63
FROITA	IOGUR ECOLOXICO	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	95,47
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa	Vaso de leite con cereais. Froita	logur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca	Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca		
Arroz salteado con bacallao e verduras LACTEO	Tortilla francesa con ensalada de tomate FROITA	Acelgas con polo e pataca cocida LACTEO	Brocoli salteado con salmón e pataca FROITA	Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña LACTEO		
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021	VALOR	
SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS O FORNO		ENERXIA (Kcal)	720,12
TENREIRA ESTUFADA	FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS	SALMON EN SALSAS	FESTIVO	Prot (g)	27,45
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		VERDURAS		Lip (g)	24,44
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA		HdeC (g)	92,09
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita			
Minestra de verduras con peixe LACTEO	Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati LACTEO	Codiños salteados con atún e xudias verdes FROITA	Ensalada de polo LACTEO			
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021	VALOR	
TORTILLA DE PATACA	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS A CASEIRA	ENERXIA (Kcal)	680,62
POLO EN PEPITORIA	ALBONDEGAS EN SALSAS	FILETE DE PESCADA A MARINEIRA	POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSAS DE CABAZA	Prot (g)	30,56
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	ARROZ PILAW	PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	Lip (g)	21,83
FROITA	IOGUR	FROITA	FLAN DE OVO	FROITA	HdeC (g)	86,35
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		
Arroz salteado con taquiños de bacallao e berexena LACTEO	Fideos salteados con tenreira de dadiños de cenoria FROITA	Brocoli con lomo e codiños salteados LACTEO	Cabaciña rechea de atún e patacas FROITA	Tortilla de berexena e arroz integral salteado FROITA		