

MAIO

FANPA

| LUNS 03/05/2021 | MARTES 04/05/2021 | MÉRCORES 06/05/2021 | XOVES 06/05/2021 | VENRES 07/05/2021 | VALOR |
|--|--|--|---|--|-----------------------|
| SOPA DE CABELLIN | ENSALADA DE GARAVANZOS, ESPINACAS, LEITUGA E CENORIA | SOPA DE VERDURAS | TORTILLA DE PATACA | LENTELLAS CON CHOURIZO | ENERXIA (Kcal) 704,19 |
| POLO O CHILINDRON | XURELO O FORNO | RAGOUT DE TENREIRA CON CHAMPIÑONS | ESTUFADO DE PAVO | PESCADA GUISADA | Prot (g) 26,21 |
| LEITUGA E TOMATE | PATACAS COCIDAS | MACARRONS | XUDIAS REFOGADAS | PATACAS | Lip (g) 24,39 |
| IOGUR | FROITA | FROITA | IOGUR | FROITA | HdeC (g) 78,83 |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i> | | | | | |
| Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural | Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita | Iogur 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 | |
| Fideos salteados con tenreira de dadiños de cenoria | Tortilla de cabaciña e fideos salteados | Ensalada de atún e pataca cocida | Menestra de verduras con polo e arroz basamati | Xudias verdes con tenreira e pataca cocida | |
| FROITA | LACTEO | LACTEO | LACTEO | LACTEO | |
| LUNS 10/05/2021 | MARTES 11/05/2021 | MÉRCORES 12/05/2021 | XOVES 13/05/2021 | VENRES 14/05/2021 | VALOR |
| ARROZ TRES DELICIAS | ENSALADILLA CON ATÚN | LENTELLAS CON VERDURAS | SOPA MARAVILLA | FABAS CON CABAZA | ENERXIA (Kcal) 736,33 |
| LOMBO NATURAL ADUBADO O FORNO | BOLOÑESA VEXETAL | PESCADA A GALEGA | POLO O ALLO | SALMON O FORNO | Prot (g) 28,33 |
| LEITUGA E CENORIA | MACARRONS | PATACAS | ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS | PURE DE CENORIA | Lip (g) 24,34 |
| FROITA | IOGUR ECOLÓXICO | FROITA | IOGUR | FROITA | HdeC (g) 99,28 |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i> | | | | | |
| Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa | Vaso de leite con cereais. Froita | Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa | Iogur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada | Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita | |
| Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña | Tortilla francesa con ensalada de tomate | Acelgas con polo e pataca cocida | Arroz salteado con bacalao e verduras | Polo con cenoria e arroz branco | |
| LACTEO | FROITA | LACTEO | FROITA | LACTEO | |
| LUNS 17/05/2021 | MARTES 18/05/2021 | MÉRCORES 19/05/2021 | XOVES 20/05/2021 | VENRES 21/05/2021 | VALOR |
| FESTIVO | NON LECTIVO | CREMA DE CENORIA | SOPA DE FIDEOS | TORTILLA DE PATACA | ENERXIA (Kcal) 645,10 |
| | | PAVO GUISADO CON PATACAS | XURELO EN SALSA VERDE | COSTELETA A RIOXANA | Prot (g) 23,37 |
| | | IOGUR | ARROZ | ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE | Lip (g) 22,59 |
| | | | FROITA | FROITA | HdeC (g) 73,26 |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i> | | | | | |
| | | Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural | Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita | Vaso de leite, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita | |
| | | Codiños salteados con atún e xudias verdes | Ensalada de polo | Arroz salteado con taquifios de bacalao e berenxena | |
| | | FROITA | LACTEO | LACTEO | |
| LUNS 24/05/2021 | MARTES 25/05/2021 | MÉRCORES 26/05/2021 | XOVES 27/05/2021 | VENRES 28/05/2021 | VALOR |
| ENSALADA TROPICAL | SOPA VEXETAL | ENSALADA DA HORTA | CREMA DE CABACIÑA | FABAS ESTUFADAS CON CHOURIZO | ENERXIA (Kcal) 672,07 |
| FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA | POLO EN PEPITORIA | ATÚN GUISADO CON FIDEOS | ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE | FILETE DE PESCADA EN SALSA DE PORROS | Prot (g) 25,60 |
| MACARRON CON ALLO E PEREXIL | PATACA PANADEIRA | | ARROZ PILAW | VERDURAS | Lip (g) 22,80 |
| FROITA | IOGUR | FROITA | FROITA | FLAN DE OVO | HdeC (g) 87,74 |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</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 | Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural | Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita | |
| Cabaciña rechea de atún e patacas | Brocoli con lomo e codiños salteados | Fideos salteados con tenreira de dadiños de cenoria | Ensalada de salmón e pataca cocida | Tortilla de berenxena e arroz integral salteado | |
| LACTEO | FROITA | LACTEO | LACTEO | FROITA | |
| LUNS 31/05/2021 | MARTES 01/06/2021 | MÉRCORES 02/06/2021 | XOVES 03/06/2021 | VENRES 04/06/2021 | VALOR |
| ENSALADILLA CON ATÚN E OVO | | | | | ENERXIA (Kcal) 707,47 |
| PAELLA DE PAVO E CHAMPIÑONS | | | | | Prot (g) 26,49 |
| FROITA | | | | | Lip (g) 21,12 |
| | | | | | HdeC (g) 97,40 |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i> | | | | | |
| Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural | | | | | |
| Brocoli salteado con dados de bonito e pataca | | | | | |
| LACTEO | | | | | |