

LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021	VALOR NUTRICIONAL	
NON LECTIVO	FABAS CON VERDURAS PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	SOPA DE FIDEOS CALDERETA DE PORCO CON PATACAS IOGUR	BROCOLI A CASEIRA SALMON O FORNO PASTA SALTEADA FROITA	CREMA DE PORROS E CENORIA POLO O ALLO ARROZ IOGUR	ENERXIA (Kcal)	686,14
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Cícharos con dados de polo e quinoa	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Arroz salteado con atún e verduras	logur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Xudias con magro e pataca asda	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita Lasaña de peixe e espinacas	Prot. (g)	26,35
	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	Lip. (g)	24,39
					HdeC (g)	81,47
LUNS 07/06/2021	MARTES 08/06/2021	MÉRCORES 09/06/2021	XOVES 10/06/2021	VENRES 11/06/2021	VALOR	
LENTELLAS CON CHOURIZO BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS IOGUR	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS FROITA	ENSALADA CON GARAVANZOS ATÚN GUISADO FIDEOS IOGUR ECOLOXICO	SOPA DE PIÑONS POLO ASADO ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA	CHÍCHAROS CON XAMÓN BACALLAO GUISADO CON PATACAS FROITA	ENERXIA (Kcal)	667,36
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	Vaso de leite. Cereais e froita fresca	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita	Prot. (g)	24,86
Vaso de leite. Pan de semillas con tomate e atún. Froita Ensalada de polo	Ensalada de salmón e pataca cocida	Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca	Fideos con lomo e verduras	Xudias verdes con polo e arroz salteado	Lip. (g)	21,47
FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	HdeC (g)	88,32
LUNS 14/06/2021	MARTES 15/06/2021	MÉRCORES 16/06/2021	XOVES 17/06/2021	VENRES 18/06/2021	VALOR	
CREMA DE BONIATO PAELLA DE PAVO E VERDURAS IOGUR	ENSALADA TROPICAL PESCADA O FORNO PATACAS FROITA	ENSALADILLA ESCALOPINS DE LOMBO NATURAL ARROZ FROITA	TORTILLA DE PATACA POLO EN PEPITORIA ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE IOGUR	EMPANADA DE IORK E QUEIXO XURELO A GALEGA PATACAS O VAPOR FROITA	ENERXIA (Kcal)	669,88
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita	Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural	logur natural. Torradas con marmelada. Froita	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita	Prot. (g)	25,79
Vaso de leite. Pan de semillas con tomate e atún. Froita Ensalada de salmón e pataca cocida	Arroz con tortilla francesa e ensalada de tomate	Espirais con polo	Brocoli salteado con dados de bonito e pataca	Tortilla de berenena e arroz integral salteado	Lip. (g)	22,91
FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	HdeC (g)	83,92
LUNS 21/06/2021	MARTES 22/06/2021	MÉRCORES 23/06/2021	XOVES 24/06/2021	VENRES 25/06/2021	VALOR	
CREMA DE VERDURAS POLO GUISADO CON MACARRONS FROITA	 CROQUETAS CON ENSALADA CHURRASCO ARROZ NATILLAS DE CHOCOLATE				ENERXIA (Kcal)	673,63
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita				Prot. (g)	21,87
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural Cous cous con pescada e bastoncillos de cabaciña	Brocoli salteado con salmón e pataca				Lip. (g)	30,51
LACTEO	FROITA				HdeC (g)	75,02