



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	02/05/2022	03/05/2022	04/05/2022	05/05/2022	06/05/2022	
	BRECLO A CASEIRA	POTAXE DE LENTELLAS	ENSALADILLA CON OVO	EMPANADA DE IORK E QUEIRO	ESPAGUETTIS CON TOMATE	Energía (Kcal) 627.54
	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA	POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS	XARDA EN SALSA DE LIMON	Prot. (g) 22.94
	ARROZ	PATACAS O VAPOR	MACARRONS		ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	Lip. (g) 21.22
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 75.84
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	
Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Taquiños de tenreira con verduras	Ensalada de atún e pataca cocida	Arroz salteado con bacallao e verduras	Verduras guisadas con dados de lombo		
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Recomendacións	
Semana 2	09/05/2022	10/05/2022	11/05/2022	12/05/2022	13/05/2022	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CABAZA	ENSALADA CON GARAVANZOS	ESPIRAIS O FORNO	CREMA DE CABACIÑA	FABADA	ENERXÍA (Kcal) 688.07
	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	LOMBO NATURAL ADUBADO	PESCADA A GALEGA	POLO O CHILINDRON	BACALLAO O FORNO	Prot. (g) 24.72
	PURE DE PATACA	VERDURAS	PATACAS O VAPOR	ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	Lip. (g) 24.24
	IOGUR	FROITA	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA	FROITA	HdeC (g) 93.26
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur 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	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	
Lasaña de peixe e espinacas	Pescada o forno con arroz integral	Ensalada de polo	Brocoli salteado con salmón e pataca	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida		
	Froita	Froita	Lácteo	Lácteo	Recomendacións	
Semana 3	16/05/2022	17/05/2022	18/05/2022	19/05/2022	20/05/2022	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	NON LECTIVO	DÍA DAS LETRAS GALEGAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZA	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA TRICOLOR	ENERXÍA (Kcal) 674.94
			PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES	FILETE DE PESCADA O FORNO	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS	Prot. (g) 27.06
			FROITA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES	IOGUR	Lip. (g) 22.98
				FROITA		HdeC (g) 80.25
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural		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	
Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena		Ensalada de atún e pataca cocida	Fideos con lomo e verduras	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate		
		Froita	Lácteo	Froita	Recomendacións	
Semana 4	23/05/2022	24/05/2022	25/05/2022	26/05/2022	27/05/2022	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	XUDIAS CON ALLADA	TORTILLA DE CABACIÑA	ENSALADA ITALIANA	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE CENORIA	ENERXÍA (Kcal) 691.86
	BOLOÑESA VEXETAL	ARROZ MILANESA	XARDA CON ALLADA	ALBONDEGAS EN SALSA	PESCADA EN SALSA DE PORROS	Prot. (g) 26.41
	MACARRONS		BRECLO E CENORIA	PURÉ DE PATACA	ARROZ	Lip. (g) 23.69
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DE CHOCOLATE	HdeC (g) 97.08
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	
Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña	Fideos con lomo e verduras	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Chicharos con dados de polo e quinoa		
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Recomendacións	
Semana 5	30/05/2022	31/05/2022	01/06/2022	02/06/2022	03/06/2022	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	ENSALADA PRIMAVERA	CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEOS				ENERXÍA (Kcal) 617.26
	RAGOUT DE PORCO CON CENORIAS E CHAMPIÑONS	GUIISO DE BACALLAO				Prot. (g) 23.82
						Lip. (g) 19.62
	IOGUR	FROITA				HdeC (g) 79.39
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita				
Chicharos con dados de polo e quinoa	Verduras guisadas con dados de lombo					
	Froita	Lácteo			Recomendacións	