

SETEMBRO

FOANPAS

LUNS 12/09/2016	MARTES 13/09/2016	MERCORES 14/09/2016	XOVES 15/09/2016	VENRES 16/09/2016	VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS GRATINADOS	SOPA DO DÍA	LENTELLAS À CASEIRA	ENSALADA COMPLETA	ENERXÍA (Kcal)	724,76
TORTILLA ESPAÑOLA	RABAS EMPANADAS	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA Ó FORNO	LOMBO ADUBADO	Prot.(g)	28,87
TOMATE	ENSALADA	CHÍCHAROS E CENORIA	BRÓCOLI REFOGADO	ARROZ	Líp.(g)	25,11
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	95,88
<i>Almorzo e cea</i> LEITE CON CEREAIS E RAPANTE Á PRANCHA FROITA		CA CAO, ZUME E TOSTADAS MACARRÓNS CON ATÚN LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO E SANDWICH COMPLETO FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA OVOS FRITOS C/XAMÓN LÁCTEO		
LUNS 19/09/2016	MARTES 20/09/2016	MÉRCORES 21/09/2016	XOVES 22/09/2016	VENRES 23/09/2016	VAL.NUTR.SEMANAL	
CROQUETAS	SOPA VEXETAL	MACARRÓNS CON TOMATE	CREMA DE CABAZA	ENSALADILLA CON ATÚN	ENERXÍA (Kcal)	704,24
ARROZ MAR E TERRA	FILETE RUSO EN SALSAS	FILETE DE PESCADA Ó LIMÓN	TENREIRA ESTUFADA CON PATACAS E MINESTRA	POLO Ó CHILINDRÓN	Prot.(g)	24,78
FROITA	PURÉ	ENSALADA	FROITA	ARROZ PILAF	Líp.(g)	24,24
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	97,37
<i>Almorzo e cea</i> CA CAO, ZUME,PAN ENSALADA VARIADA LÁCTEO		LEITE CON CEREAIS LOMBO Á PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON TOSTADAS E LURAS Á PRANCHA LÁCTEO	LEITE, GALLETAS E REVOLTO DE ESPINACAS FROITA		
LUNS 26/09/2016	MARTES 27/09/2016	MÉRCORES 28/09/2016	XOVES 29/09/2016	VENRES 30/09/2016	VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA VEXETAL	ENSALADA DE OVO DURO	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	TALLARINS CON CHAMPIÑÓNS	ENERXÍA (Kcal)	726,51
ALBÓNDEGAS	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	ESTUFADO DE PAVO CON ARROZ	TORTILLA DE CABACIÑA	BACALLAO EMPANADO	Prot.(g)	27,76
XARDIÑEIRA			TOMATE	ENSALADA	Líp.(g)	25,03
IOGUR	FROITA	FLAN	FROITA	FROITA	HdeC (g)	98,52
<i>Almorzo e cea</i> LEITE, PAN E MANTEIGA PESCADA COCIDA FROITA		LEITE CON CEREAIS E SANDWICH VEXETAL LÁCTEO	GALLETAS, IOGUR E FROITA RAPANTE Á PRANCHA LÁCTEO	CA CAO, ZUME E TOSTADAS PEITUGA DE POLO Á PRANCHA LÁCTEO		