

NOVEMBRO

GARCÍA BARBÓN

LUNS	MARTES 01/11/2016	MÉRCORES 02/11/2016	XOVES 03/11/2016	VENRES 04/11/2016	VAL.NUTR.SEMANAL	
		ESPIRAIS GRATINADOS	CALDO VEXETAL	SOPA DO DÍA	ENERXÍA (Kcal)	706,24
	FESTIVO	SALMON EN SALSAS	LOMBO Ó FORNO	POLO ASADO	Prot. (g)	34,27
		ENSALADA DE LEITUGA, ESPÁRRAGOS E OLIVAS	ARROZ PILAF	CHÍCHAROS SALTEADOS	Lip. (g)	22,55
		FROITA	IOGUR ECOLÓXICO XANCEDA	FROITA	HdeC (g)	91,38
Almorzo e cea recomendado						
LUNS 07/11/2016	MARTES 08/11/2016	MÉRCORES 09/11/2016	XOVES 10/11/2016	VENRES 11/11/2016	VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA DE CABAZA	GARAVANZOS CON CHOURIZO	SOPA HORTELANA	FABAS VEXETAIS	XUDIÁS CON BAICON	ENERXÍA (Kcal)	874,46
TORTILLA DE PATACA	PESCADA Ó FORNO	POLO Ó CHILINDRON	BACALAO EMPANADO	TENREIRA ESTUFADA	Prot. (g)	32,33
LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIAS	PATACA E MINESTRA	ARROZ Ó FORNO	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGO	FIDEOS	Lip. (g)	31,38
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	112,64
Almorzo e cea recomendado LEITE, ZUME E CEREAS RAPANTE A PRANCHA FROITA						
LUNS 14/11/2016	MARTES 15/11/2016	MÉRCORES 16/11/2016	XOVES 17/11/2016	VENRES 18/11/2016	VAL.NUTR.SEMANAL	
LENTELLAS Á CASEIRA	ENSALADA TROPICAL	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	BRECOL SALTEADO CON PATACA	CREMA DE ESPINACAS	ENERXÍA (Kcal)	783,07
SALMÓN Ó FORNO	ESTUFADO DE PAVO	FILETE DE PESCADA Á ROMANA	COSTELETA A RIOXANA	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	Prot. (g)	29,83
PISTO DE VERDURAS	CON PATACAS	LEITUGA, MILLO E OLIVAS	CHÍCHAROS E CENORIAS	ARROZ CON VERDURAS	Lip. (g)	26,23
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	108,89
 día mundial de la diabetes						
LUNS 21/11/2016	MARTES 22/11/2016	MÉRCORES 23/11/2016	XOVES 24/11/2016	VENRES 25/11/2016	VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA DE VERDURAS	POTAXE DE GARAVANZOS	ENSALADA PRIMAVERA	CALDO GALLEGO	COLIFLOR REFOGADA	ENERXÍA (Kcal)	842,29
CHURRASCO	ATÚN GUISADO	ALBÓNDEGAS EN SALSAS	PAELLA	XARDA Ó FORNO	Prot. (g)	23,23
LEITUGA E TOMATE	CON FIDEOS	PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS		PATACA DADO	Lip. (g)	21,40
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	88,70
Almorzo e cea recomendado LEITE CON BOLERIA E FROITA PEIXE DO DÍA LÁCTEO						
LUNS 28/11/2016	MARTES 29/11/2016	MÉRCORES 30/11/2016	XOVES 01/12/2016	VENRES 02/12/2016	VAL.NUTR.SEMANAL	
CHÍCHAROS CON BAICON	ENSALADA CON OVO DURO	FABAS VEXETAIS			ENERXÍA (Kcal)	917,12
PESCADA GUISADA	FILETE RUSO	BACALLAO EMPANADO			Prot. (g)	34,96
PATACAS CON ALLADA	ARROZ	LEITUGA, CENORIAS E ESPÁRRAGOS			Lip. (g)	30,44
IOGUR	FROITA	IOGUR			HdeC (g)	125,81
Almorzo e cea recomendado LEITE, CEREAS E FROITA LOMBO ADUBADO FROITA						