

DECEMBRO

FOANPAS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES 01/12/2016	VENRES 02/12/2016	VAL.NUTR.SEMANAL	
			CREMA DE PORROS GUIISO DE TENREIRA CON FIDEOS E CHAMPIÑONS FROITA	SOPA DE VERDURAS CON CABELLIN POLO Ó ALLO ARROZ FROITA	ENERXIA (Kcal)	651,22
			LEITE, GALLETAS E MERMELADA ENSALADA CON ATÚN LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO E FROITA ARROZ TRES DELICIAS LÁCTEO	Prot (g)	25,02
					Lip. (g)	21,20
					HdeC (g)	89,20
<i>Almorzo e cea recomendado</i>						
LUNS 05/12/2016	MARTES 06/12/2016	MÉRCORES 07/12/2016	XOVES 08/12/2016	VENRES 09/12/2016	VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA DE CENORIA TAQUIÑO DE POLO CON MACARRONS IOGUR	FESTIVO	SOPA MINISTRONE CON FIDEOS TENREIRA ESTUFADA CON VERDURAS E PATACAS IOGUR	FESTIVO	LENTELLAS CON CHOURIZO PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO FROITA	ENERXIA (Kcal)	795,20
LEITE, PAN E MANTEIGA LURAS A PRANCHA FROITA		LEITE CON CEREAIS PESCADA COCIDA FROITA		CACAO, ZUME E TOSTADAS LOMBO Á PRANCHA LÁCTEO	Prot (g)	30,10
					Lip. (g)	28,02
					HdeC (g)	110,01
<i>Almorzo e cea recomendado</i>						
LUNS 12/12/2016	MARTES 13/12/2016	MÉRCORES 14/12/2016	XOVES 15/12/2016	VENRES 16/12/2016	VAL.NUTR.SEMANAL	
CALDO VEXETAL LOMBO Ó FORNO ARROZ PILAF FROITA	CREMA DE CABACIÑA ESTUFADO DE PAVO CON VERDURAS E PATACAS IOGUR	ESPIRAIS GRATINADOS SALMON EN SALS ENSALADA DE LEITUGA, ESPÁRRAGOS E OLIVAS FROITA	SOPA DO DIA POLO ASADO PATACAS E MINESTRA IOGUR	FABAS ESTUFADAS RABAS ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO FROITA	ENERXIA (Kcal)	723,50
LEITE CON TOSTADAS E FROITA PEIXE DO DIA LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO E ZUME MACARRONS CON ATÚN FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA PEITUGA DE PAVO LÁCTEO	CACAO, PAN CON ACEITE FILETE DE TENREIRA FROITA	LEITE, CEREAIS E FROITA TORTILLA DE GAMBAS LÁCTEO	Prot (g)	27,40
					Lip. (g)	27,02
					HdeC (g)	96,50
<i>Almorzo e cea recomendado</i>						
LUNS 19/12/2016	MARTES 20/12/2016	MÉRCORES 21/12/2016	XOVES 22/12/2016	VENRES 23/12/2016	VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA TOMATE IOGUR	GARAVANZOS CON CHOURIZO PESCADA Ó FORNO BRECOL CON PATACAS FROITA	CROQUETAS POLO Ó CHILINDRON ARROZ Ó FORNO TURRÓN DE CHOCOLATE			ENERXIA (Kcal)	901,50
LEITE, ZUME E CEREAIS RAPANTE A PRANCHA FROITA	LEITE, GALLETAS E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	CACAO, ZUME E TOSTADAS PEIXE FRITO FROITA			Prot (g)	33,52
					Lip. (g)	31,20
					HdeC (g)	125,40
<i>Almorzo e cea recomendado</i>						