

XANEIRO

FOANPAS

LUNS 09/01/2017	MARTES 10/01/2017	MÉRCORES 11/01/2017	XOVES 12/01/2017	VENRES 13/01/2017	VAL.NUTR.SEMANAL	
LENTELLAS CON CHOURIZO	CALDO VEXETAL	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE ESPINACAS	SOPA DE AVE	ENERXÍA (Kcal)	819,55
SALMÓN EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO CON VERDURAS E PATACAS	PESCADA Á MARIÑEIRA	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	SAN XACOBO	Prot. (g)	31,67
PISTO DE VERDURAS		ENSALADA	ARROZ CON VERDURAS	BRÓCOLI CON PATACAS	Lip. (g)	29,47
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	118,50
<i>Almorzo e cea</i>						
LEITE, PAN E MARMELADA	CACAO, ZUME E PAN C/ACEITE	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS		
FILETE A PRANCHA LÁCTEO	PESCADA COCIDA FROITA	PEITUGA DE POLO Á PRANCHA LÁCTEO	LURAS A PRANCHA FROITA	REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO		
LUNS 16/01/2017	MARTES 17/01/2017	MÉRCORES 18/01/2017	XOVES 19/01/2017	VENRES 20/01/2017	VAL.NUTR.SEMANAL	
GARAVANZOS CON CHOURIZO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DO DÍA	CALDO GALEGO	MACARRONS CON TOMATE	ENERXÍA (Kcal)	714,85
ATÚN GUISADO CON FIDEOS	TORTILLA DE CABACIÑA	ALBÓNDEGAS EN SALSA	PAELLA DE AVE E VERDURAS	XARDA Ó FORNO	Prot. (g)	27,89
	TOMATE	PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS		COLIFLOR REFOGADA	Lip. (g)	29,17
FROITA	IOGUR	FROITA	FLAN DE OVO	FROITA	HdeC (g)	108,44
<i>Almorzo e cea</i>						
LEITE CON BOLERIA E FROITA	LEITE, GALLETAS E FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS	LEITE CON CEREAIS	LEITE, PAN E MANTEIGA		
ESCALOPE DE AVE LÁCTEO	PEIXE DO DIA FROITA	ENSALADA CON ATÚN LÁCTEO	TORTILLA DE QUEIXO FROITA	COSTELETA LÁCTEO		
LUNS 23/01/2017	MARTES 24/01/2017	MÉRCORES 25/01/2017	XOVES 26/01/2017	VENRES 27/01/2017	VAL.NUTR.SEMANAL	
ENSALADA DE OVO DURO	FABAS VEXETAIS	CREMA DE PORROS	SOPA DE VERDURAS	CHÍCHAROS CON BAICON	ENERXÍA (Kcal)	805,55
FILETE RUSO EN SALSA	BACALLAO EMPANADO	GUISO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS	POLO Ó ALLO	GUISO DE PESCADA	Prot. (g)	30,63
ARROZ	ENSALADA		PURÉ DE CENORIA	PATACAS CON ALLADA	Lip. (g)	26,75
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	110,57
<i>Almorzo e cea</i>						
LEITE, CEREAIS E FROITA	CACAO, ZUME E PAN C/ACEITE	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA	LEITE CON BISCOITO E FROITA		
RAPANTES FROITA	PAVO A PRANCHA LÁCTEO	XUDIAS CON CHOURIZO FROITA	FILETE LÁCTEO	ARROZ TRES DELICIAS LÁCTEO		
LUNS 30/01/2017	MARTES 31/01/2017				VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA DE CENORIA	LENTELLAS A CASEIRA				ENERXÍA (Kcal)	846,18
TAQUIÑO DE POLO CON MACARRONS	PESCADA Ó FORNO				Prot. (g)	31,99
	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO				Lip. (g)	27,99
IOGUR	FROITA				HdeC (g)	116,59
<i>Almorzo e cea</i>						
LEITE, PAN E MANTEIGA	LEITE CON GALLETAS E FROITA					
LURAS A ROMANA FROITA	SANDWICH COMPLETO LÁCTEO					