

LUNS 01/10/2018	MARTES 02/10/2018	MÉRCORES 03/10/2018	XOVES 04/10/2018	VENRES 05/10/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA CON ESPINACAS FRESCAS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	SOPA DE CABELLIN	ENERXIA (Kcal)	748,10
SALMON O FORNO	ESTUFADO DE PAVO CON PATACA E CHÍCHAROS	FILETE DE PESCADA A ROMANA	COSTELA DE PORCO A RIOXANA	REPOLO, GARAVANZO, CHOURIZO E PATACA	Prot. (g)	27,85
PISTO DE VERDURAS (con pataca)		LEITUGA, MILLO E OLIVAS	ARROZ BRANCO		Lip. (g)	24,79
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	102,00
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE CON GALLETAS E FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS		
LOMBO ASADO LÁCTEO	PEIXE DO DIA FROITA	PAVO A PRANCHA LÁCTEO	RAPANTE FROITA	REVOLTO DE ESPINACAS CON LÁCTEO		
LUNS 08/10/2018	MARTES 09/10/2018	MÉRCORES 10/10/2018	XOVES 11/10/2018	VENRES 12/10/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CREMA DE CABACIÑA	COLIFLOR CON ALLADA	ESPAGUETI NAPOLITANA	CALDO GALEGO		ENERXIA (Kcal)	716,00
CHURRASCO	BACALLAO A MOSTAZA	POLO ASADO	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	FESTIVO	Prot. (g)	26,50
LEITUGA E TOMATE	CON PATACA COCIDA	LEITUGA, CENORIAS E OLVIAS			Lip. (g)	23,70
FROITA	IOGUR ECOLOXICO	FROITA	IOGUR		HdeC (g)	98,40
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE	LEITE CON BOLERÍA E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA			
PESCADA LÁCTEO	MACARRONS BOLOÑESA FROITA	LURAS A PRANCHA LÁCTEO	ENSALADA COMPLETA FROITA			
LUNS 15/10/2018	MARTES 16/10/2018	MÉRCORES 17/10/2018	XOVES 18/10/2018	VENRES 19/10/2018	VALOR	
CREMA DE VERDURAS	ENSALADA TROPICAL	FABAS VEXETAIS	SOPA MINISTRONE	LENTELLAS ESTUFADAS	ENERXIA (Kcal)	732,00
TORTILLA DE PATACA	POLO A CAZADORA	PESCADA GUISADA	GUIZO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS	PALOMETA A ROMANA	Prot. (g)	27,00
LEITUGA E TOMATE	ARROZ	PATACAS CON ALLADA		LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	Lip. (g)	24,30
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	100,00
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE, CEREAIS E FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE CON BOLERÍA E FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA		
PEIXE COCIDO FROITA	SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	COSTELETA LÁCTEO	RAPANTE FROITA	PETUGA DE PAVO LÁCTEO		
LUNS 22/10/2018	MARTES 23/10/2018	MÉRCORES 24/10/2018	XOVES 25/10/2018	VENRES 26/10/2018	VALOR	
MACARRONS CON PISTO	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO, ESPINACAS, ESPARRAGOS E OLIVAS	FABAS CON VERDURAS	SOPA DE AVE	ENERXIA (Kcal)	682,80
POLO EN PEPITORIA	GUIZO DE LURAS CON PATACAS	LENTELLAS CON PATACAS, CHOURIZO E POLO	COELLO GUISADO CON PATACAS E CENORIAS	SALMON	Prot. (g)	24,28
CHÍCHAROS E CENORIAS (con pataca)				PATACAS CON XUDIAS	Lip. (g)	22,73
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	94,00
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> CACAO, ZUME E TOSTADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, PAN E MERMELADA	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE CON BISCOITO E FROITA		
ENSALADA CON ATÚN LÁCTEO	LOMBO O FORNO FROITA	PESCADA LÁCTEO	TORTILLA CON ESPINACAS LÁCTEO	PETUGA DE PAVO FROITA		
LUNS 29/10/2018	MARTES 30/10/2018	MÉRCORES 31/10/2018	XOVES 01/11/2018	VENRES 02/11/2018	VALOR	
GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRON, REMOLACHA, MILLO E CENORIA	CREMA DE FABAS			ENERXIA (Kcal)	739,90
TENREIRA EN SALSA DE CENORIA	PALOMETA AO FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA			Prot. (g)	27,43
PATACAS	ARROZ	TOMATE NATURAL			Lip. (g)	24,78
FROITA	IOGUR	FROITA			HdeC (g)	102,00
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA				
PESCADA A PRANCHA LÁCTEO	PAVO A PRANCHA FROITA	COSTELETA LÁCTEO				