



LUNS 29/10/2018	MARTES 30/10/2018	MÉRCORES 31/10/2018	XOVES 01/11/2018	VENRES 02/11/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Almorzo e cea recomendado.					ENERXIA (Kcal) 545,28 Prot (g) 19,83 Lip. (g) 18,17 HdeC (g) 74,95
LUNS 05/11/2018	MARTES 06/11/2018	MÉRCORES 07/11/2018	XOVES 08/11/2018	VENRES 09/11/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON CENORIAS	SOPA DE VERDURAS (con pifones)	FABAS CON CABAZA	XUDIAS CON OVO	ENERXIA (Kcal) 730,29
TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS	PALOMETA A ROMANA	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO Ó ALLO	Prot (g) 27,11
IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA	IOGUR	CHÍCHAROS	PATACAS O VAPOR	Lip. (g) 24,47
Almorzo e cea recomendado.					HdeC (g) 100,35
GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE CON GALLETAS E FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS	
LURAS A PRANCHA FROITA	XUDÍAS CON XAMÓN LÁCTEO	PESCADA O FORNO FROITA	LOMBO A PRANCHA LÁCTEO	REVOLTO DE ESPINACAS CON LÁCTEO	
LUNS 12/11/2018	MARTES 13/11/2018	MÉRCORES 14/11/2018	XOVES 15/11/2018	VENRES 16/11/2018	VALOR
ENSLADA DE GARAVANZOS	CREMA DE ESPINACAS	SOPA DE COCIDO	COLIFLOR CON BECHAMEL	ESPIRAIS GRATINADOS	ENERXIA (Kcal) 763,41
BACALLAO A GALEGA	POLO ASADO	REPOLO CON PATACAS, FABAS E CHOURIZO	LOMBO ASADO	SALMON EN SALSA CON VERDURAS	Prot (g) 27,56
PATACA PANADEIRA	ARROZ PILAF	FROITA	LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	FROITA	Lip. (g) 25,22
FROITA	IOGUR	 dia mundial de la diabetes	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 104,56
Almorzo e cea recomendado.					
CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE	LEITE CON BOLERIA E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA	
REVOLVO DE SETAS CON GAMBAS LÁCTEO	PESCADA COCIDA FROITA	PAVO A PRANCHA LÁCTEO	PEIXE DO DIA FROITA	FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	
LUNS 19/11/2018	MARTES 20/11/2018	MÉRCORES 21/11/2018	XOVES 22/11/2018	VENRES 23/11/2018	VALOR
CREMA DE CABAZA	GARAVANZOS CON VERDURAS	SOPA HORTELANA	FABAS ESTUFADAS	MINISTRA SALTEADA	ENERXIA (Kcal) 719,24
TORTILLA DE PATACAS	RAPE O CURRY	POLO O CHILINDRON	PESCADA O FORNO	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	Prot (g) 27,18
LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	PATACAS	ARROZ	LEITUGA E TOMATE	FROITA	Lip. (g) 24,02
IOGUR	FROITA	IOGUR ECOLOXICO	FROITA	FROITA	HdeC (g) 98,58
Almorzo e cea recomendado.					
LEITE, CEREAIS E FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE CON BOLERIA E FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA	
PEIXE COCIDO FROITA	SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	RAPANTE FROITA	COSTELETA LÁCTEO	PETUGA DE PAVO LÁCTEO	
LUNS 26/11/2018	MARTES 27/11/2018	MÉRCORES 28/11/2018	XOVES 29/11/2018	VENRES 30/11/2018	VALOR
LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA CON ESPINACAS FRESCAS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	SOPA DE CABELLIN	ENERXIA (Kcal) 704,40
FILETE DE PESCADA A ROMANA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACA E CHÍCHAROS	SALMON O FORNO	TORTILLA DE PATACA	REPOLO, GARAVANZO, CHOURIZO E PATACA	Prot (g) 26,21
LEITUGA, MILLO E OLIVAS	IOGUR	PISTO DE VERDURAS (con pataca)	TOMATE NATURAL	FROITA	Lip. (g) 23,60
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 97,22
Almorzo e cea recomendado.					
CACAO, ZUME E TOSTADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, PAN E MERMELADA	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE CON BISCOITO E FROITA	
LOMBO ASADO LÁCTEO	PEIXE DO DIA FROITA	PAVO A PRANCHA LÁCTEO	RAPANTE FROITA	REVOLTO DE ESPINACAS CON LÁCTEO	