

LUNS 30/09/2019	MARTES 01/10/2019	MÉRCORES 02/10/2019	XOVES 03/10/2019	VENRES 04/10/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	ENSALADA TROPICAL	SOPA HORTELANA	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CABACIÑA	ENERXÍA (Kcal)	491,50
	MARRAXO Á MARIÑEIRA	POLO AO CHILINDRÓN	PESCADA Á ROMANA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	Prot. (g)	22,29
	PATACAS	ARROZ	LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA	FROITA	Lip. (g)	20,50
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	82,60
Almorzo e cea recomendado.	LEITE, TORRADAS E MANTEIGA MACARRÓNS BOLOÑESA LÁCTEO	LEITE CON GALLETAS E ZUME LURAS A PRANCHA FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA TORTILLA FRANCESA C/ GAMBAS LÁCTEO	LEITE, PAN E MANTEIGA SALMÓN A PRANCHA LÁCTEO		
LUNS 07/10/2019	MARTES 08/10/2019	MÉRCORES 09/10/2019	XOVES 10/10/2019	VENRES 11/10/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CREMA VEXETAL	XUDIAS CON SALSA DE TOMATE E BACON	TALLARÍNS CON CHAMPINÓNS	CREMA DE PORROS	LENTELLAS Á CASEIRA	ENERXÍA (Kcal)	739,16
MILANESA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	SALMÓN AO FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA VERDE	Prot. (g)	27,90
ARROZ	IOGUR	PISTO DE VERDURAS (con patacas)	TOMATE NATURAL	LEITUGA, MILLO E OLIVAS	Lip. (g)	26,40
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	102,58
Almorzo e cea recomendado. CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE PESCADA LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS E FROITA ENSALADA DE PASTA FROITA	LEITE, GALLETAS E ZUME FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	LEITE CON TORRADAS E FROITA RAPE AO FORNO LÁCTEO	GALLETAS, IOGUR E FROITA PEITUGA DE PAVO FROITA		
LUNS 14/10/2019	MARTES 15/10/2019	MÉRCORES 16/10/2019	XOVES 17/10/2019	VENRES 18/10/2019	VALOR	
ENSALADA CON OVO DURO	SOPA DE AVE	ESPIRAIS Á NAPOLITANA	CREMA DE CABACIÑA	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ENERXÍA (Kcal)	703,65
PAELLA DE PAVO E VERDURAS	MARUCA Á MOSTAZA	POLO ASADO	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	ATÚN GUISADO CON ESPAGUETTI	Prot. (g)	25,40
FROITA	BRÓCOLI (con pataca)	LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	ARROZ BRANCO	FROITA	Lip. (g)	23,60
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	99,59
Almorzo e cea recomendado. CACAO, ZUME E TORRADAS SÁNDWICH COMPLETO LÁCTEO	LEITE, ZUME E CEREAIS Lombo á prancha FROITA	LEITE, PAN E MARMELADA PEIXE DO DIA LÁCTEO	IOGUR, CEREAIS E FROITA REVOLTO DE ESPINACAS FROITA	LEITE, TORRADAS E MANTEIGA COSTELETA LÁCTEO		
LUNS 21/10/2019	MARTES 22/10/2019	MÉRCORES 23/10/2019	XOVES 24/10/2019	VENRES 25/10/2019	VALOR	
SOPA DE CABELLÍN	CREMA DE CABAZA E GARAVANZOS	EMPANADA DE IORK	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS ESTUFADAS	ENERXÍA (Kcal)	700,08
TENREIRA, REPOLO, GARAVANZO, CHOURIZO E PATACA	TORTILLA DE CABACIÑA	PESCADA Á GALEGA	BOLOÑESA VEXETAL CON MACARRÓNS	PALOMETA AO FORNO	Prot. (g)	26,50
FROITA	TOMATE FRITO	COLIFLOR CON ALLADA	IOGUR	LEITUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS	Lip. (g)	22,70
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	94,35
Almorzo e cea recomendado. LEITE CON CEREAIS E FROITA LURAS Á PRANCHA LÁCTEO	CACAO, ZUME E TORRADAS ENSALADA CON XAMÓN COCIDO E QUEIXO FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	LEITE CON BOLERÍA E FROITA RAPANTE Á PRANCHA CON PATACA FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA Lombo asado LÁCTEO		
LUNS 28/10/2019	MARTES 29/10/2019	MÉRCORES 30/10/2019	XOVES 31/10/2019	VENRES 01/11/2019	VALOR	
SOPA DE VERDURAS	CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO, ESPINACAS, ESPÁRRAGOS E OLIVAS			ENERXÍA (Kcal)	379,82
POLO EN PEPITORIA	GUIZO DE POTA CON PATACAS	LENTELLAS CON PATACAS, CHOURIZO, POLO	NON LECTIVO		Prot. (g)	24,10
PURÉ DE PATACA E CENORIA	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA			Lip. (g)	21,30
FROITA	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA			HdeC (g)	90,22
Almorzo e cea recomendado. CACAO, ZUME E TORRADAS ENSALADA CON ATÚN LÁCTEO	LEITE, ZUME E CEREAIS Lombo ao forno FROITA	GALLETAS, IOGUR E ZUME PESCADA COCIDA LÁCTEO				