


LUNS 02/12/2019	MARTES 03/12/2019	MÉRCORES 04/12/2019	XOVES 05/12/2019	VENRES 06/12/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
EMPANADA DE IORK E QUEIXO	SOPA HORTELANA	CREMA DE VERDURAS VERDES E LARANXAS	ESPIRAIS CON CHAMPIÑONS	FESTIVO	ENERXÍA (Kcal)	690,26
XURELO Á GALEGA	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	TORTILLA ESPAÑOLA	PESCADA EN SALSA VERDE		Prot. (g)	26,18
COLIFLOR (con patacas)	IOGUR ECOLÓXICO	LEITUGA E TOMATE	BRÓCOLI (con patacas)		Lip. (g)	23,76
FROITA		FROITA	FROITA		HdeC (g)	89,07
<i>Almorzo e cea</i>						
CACAO, ZUME E TORRADAS	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA	IOGUR, CEREAIS E ZUME			
SÁNDWICH VEXETAL LÁCTEO	PESCADA Ó FORNO FROITA	POLO Á PRANCHA LÁCTEO	COSTELETA LÁCTEO			
LUNS 09/12/2019	MARTES 10/12/2019	MÉRCORES 11/12/2019	XOVES 12/12/2019	VENRES 13/12/2019	VALOR	
CREMA VEXETAL	XUDIAS CON SALSA DE TOMATE E BACON	CREMA DE COLIFLOR E MAZA	SOPA DE VERDURAS	LENTELLAS Á CASEIRA	ENERXÍA (Kcal)	686,07
POLO ASADO	GUIISO DE CARNE CON PATACAS	ATÚN GUISADO	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	PESCADA Á ROMANA	Prot. (g)	27,94
PURÉ DE PATACA E CENORIA	IOGUR	TALLARÍNS	ARROZ	ENSALADA	Lip. (g)	24,61
FROITA		FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	94,10
<i>Almorzo e cea</i>						
CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE, GALLETAS E ZUME	IOGUR, CEREAIS E FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA		
PESCADA LÁCTEO	ENSALADA DE PASTA FROITA	FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	REVOLTO DE ESPINACAS FROITA	PEITUGA DE PAVO LÁCTEO		
LUNS 16/12/2019	MARTES 17/12/2019	MÉRCORES 18/12/2019	XOVES 19/12/2019	VENRES 20/12/2019	VALOR	
SOPA DE COCIDO	CREMA DE PORROS	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CENORIA	SOPA DE FIDEOS MILANESA	ENERXÍA (Kcal)	749,50
TENREIRA, REPOLO, GARAVANZO, CHOURIZO E	TORTILLA DE CABACIÑA	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	BOLOÑESA VEXETAL CON MACARRONS	ARROZ CON MAZÁ	Prot. (g)	27,19
FROITA	TOMATE FRITO	PATACAS Ó VAPOR	IOGUR	CHOCOLATINA	Lip. (g)	24,78
		IOGUR			 <i>Boas Festas</i>	HdeC (g)
<i>Almorzo e cea</i>						
LEITE CON CEREAIS E FROITA	CACAO, ZUME E TORRADAS	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE CON BOLERÍA E FROITA	LEITE CON BISCOITO E FROITA		
LURAS Á PRANCHA LÁCTEO	ENSALADA CON XAMÓN FROITA	FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	RAPANTE Á PRANCHA CON FROITA	PESCADO DO DIA FROITA		