

XANEIRO

FOANPAS

LUNS 06/01/2020	MARTES 07/01/2020	MÉRCORES 08/01/2020	XOVES 09/01/2020	VENRES 10/01/2020	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
FESTIVO	NON LECTIVO	TALLARÍNS CON CHAMPIÑÓNS SALMÓN AO FORNO PISTO DE VERDURAS (con patacas) FROITA	CREMA DE PORROS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	LENTELLAS Á CASEIRA PAELLA DE VERDURAS (ARROZ CON MILLO CHÍCHAROS, CENORIA RODAXA, XUDIÁS) IOGUR	ENERXÍA (Kcal)	748,71
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>		LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE DE OLIVA E PIÑA PEITUGA DE POLO LÁCTEO	LEITE CON CACAO, CEREAIS E PERA RAPANTE FRITO LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN E MAZÁ ENSALADA COMPLETA FROITA	Prot (g)	27,16
Lip. (g)						24,63
					HdeC (g)	103,36
LUNS 13/01/2020	MARTES 14/01/2020	MÉRCORES 15/01/2020	XOVES 16/01/2020	VENRES 17/01/2020	VALOR	
ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRÓN, REMOLACHA, MILLO E CENORIA ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE ARROZ BRANCO FROITA	SOPA DE AVE BACALLAU Á MOSTAZA BRÓCOLI (con pataca) FROITA	ESPIRAIS Á NAPOLITANA POLO ASADO LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	CREMA DE CABACIÑA PAELLA DE PAVO E VERDURAS IOGUR	GARAVANZOS CON ESPINACAS ATÚN GUISADO CON ESPAGUETES FROITA	ENERXÍA (Kcal)	734,93
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>		LEITE CON CACAO, PAN CON QUEIXO E KIWÍ	LEITE CON CACAO, TORRADAS CON MANTEIGA E MARMELADA E LARANXA REVOLTO DE ESPÁRRAGOS FROITA	LEITE CON CACAO, PAN CON XAMÓN COCIDO E PERA COSTELETA A PRANCHA LÁCTEO	Prot (g)	27,30
Lip. (g)						24,30
					HdeC (g)	100,99
LUNS 20/01/2020	MARTES 21/01/2020	MÉRCORES 22/01/2020	XOVES 23/01/2020	VENRES 24/01/2020	VALOR	
SOPA DE CABELLÍN TENREIRA, REPOLO, GARAVANZO, CHOURIZO E PATACA FROITA	CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E MILLO IOGUR	EMPANADA DE IORK PESCADA Á GALEGA COLIFLOR CON ALLADA FROITA	CREMA DE CENORIA BOLOÑESA VEXETAL CON MACARRÓNS IOGUR	LENTELLAS ESTUFADAS PEIXE PAU AO FORNO LEITUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS FROITA	ENERXÍA (Kcal)	683,68
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>		LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE DE OLIVA E PERA PEMENTOS RECHOS DE CARNE LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN CON QUEIXO E ZUME DE LARANXA E POMELO RAPANTE FRITO FROITA	LEITE CON CACAO, PAN CON XAMÓN COCIDO E MACEDONIA DE FROITAS FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	Prot (g)	25,80
Lip. (g)						22,70
					HdeC (g)	94,29
LUNS 27/01/2020	MARTES 28/01/2020	MÉRCORES 29/01/2020	XOVES 30/01/2020	VENRES 31/01/2020	VALOR	
SOPA DE VERDURAS POLO EN PEPITORIA PURÉ DE PATACA E CENORIA FROITA	CREMA DE CABAZA E GARAVANZOS GUISO DE POTA CON PATACAS IOGUR ECOLÓXICO	CREMA VEXETAL MILANESA ARROZ FROITA	FABAS CON CHOURIZO PESCADA EN SALSA VERDE DE CHÍCHAROS (CHÍCHAROS TRITURADOS) BRÓCOLI REFOGADO (sen pataca) FROITA	XUDIÁS CON SALSA DE TOMATE ESTUFADO DE PAVO CON FIDEOS FROITA	ENERXÍA (Kcal)	677,30
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>		LEITE CON CACAO, PAN E MANDARINA PEIXE O FORNO LÁCTEO	LEITE CON CACAO, CEREAIS E MACEDONIA DE FROITAS COSTELETA DE PORCO LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN CON QUEIXO FRESCO E LARANXA BERENXENAS RECHOS O FORNO LÁCTEO	Prot (g)	25,60
Lip. (g)						22,70
					HdeC (g)	92,86