

NOVEMBRO

FOANPAS

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020	VALOR
CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	ENERXIA (Kcal)
TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	XURELO EN SALSAS VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	Prot. (g)
	CON PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	CON CHÍCHAROS E PATACAS		Lip. (g)
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>					
Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa	Vaso de leite con cereais. Froita	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa	Iogur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	
Tortilla francesa con ensalada de tomate	Acelgas con polo e pataca cocida	Cous cous de pescada e bastoncillos de cabaciña	Polo con cenoria e arroz branco	Verduras guisadas con salmón e fideos	
LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020	VALOR
GARAVANZOS CON ESPINCAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA TROPICAL	ENERXIA (Kcal)
FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS	SALMON EN SALSAS	TORTILLA DE PATACA	FABAS ESTUFADAS CON CHOURIZO E POLO	Prot. (g)
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS		Lip. (g)
IOGUR	FROITA	IOGUR ECOLOXICO	FROITA	FROITA	HdeC (g)
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>					
Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	
Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati	Codifios salteados con atún e xudias verdes	Ensalada de polo	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Lombo a plancha con pataca cocida e espinacas	
FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020	VALOR
SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE CABAZA	ENERXIA (Kcal)
GUIZO DE PORCO CON PATACAS	FILETE DE PESCADA A MARINEIRA	POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSAS DE CABAZA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	Prot. (g)
	PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA		Lip. (g)
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>					
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	
Fideos salteados con tenreira e dadifios de cenoria	Brocoli con lomo e codifios salteados	Cabaciña rechea de atún e patacas	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Cous cous de salmón e porro	
LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA	
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020	VALOR
FABAS CON VERDURAS	XUDIAS EN SALSAS DE TOMATE	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	SOPA	ENERXIA (Kcal)
PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	ALBONDEGAS EN SALSAS	SALMON O FORNO	POLLO O ALLO	TORTILLA DE CABACIÑA	Prot. (g)
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ PILAW	PISTO DE VERDURAS	ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	Lip. (g)
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g)
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>					
Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Iogur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita	
Chícharos con dados de polo e quinoa	Arroz salteado con atún e verduras	Xudias con magro e pataca asada	Lasaña de peixe e espinacas	Ensalada de polo	
LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020	VALOR
CALDO GALEGO					ENERXIA (Kcal)
PAELLA DE PAVO E VERDURAS					Prot. (g)
					Lip. (g)
IOGUR					HdeC (g)
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>					
Vaso de leite. Pan de sementillas con tomate e atún. Froita					
Ensalada de salmón e pataca cocida					
FROITA					