



MARZO



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	03/03/2025	04/03/2025	05/03/2025	06/03/2025	07/03/2025	
	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	SOPA DE FIDEOS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	Enerxía (Kcal) 617,66
				TORTILLA DE PATACA	EMPANADA DE ATÚN	Prot. (g) 20,57
				TOMATE NATURAL		Líp. (g) 21,61
				FROITA	IOGUR DE CHOCOLATE	HdeC (g) 84,72
Semana 2	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	ARROZ MILANESA	CALDO GALEGO	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS ESTUFADAS	MINESTRA SALTEADA CON XAMON	ENERXÍA (Kcal) 604,34
	FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE	PAVO ESTUFADO CON PATACAS	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	XARDA O LIMON	LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA	Prot. (g) 22,26
	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE			LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ	Líp. (g) 21,51
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 80,58
Semana 3	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CENORIA	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	FABAS ESTUFADAS	XUDIAS CON ALLADA E OVO RELADO	CREMA DE VERDURAS	ENERXÍA (Kcal) 592,17
	TORTILLA DE CABACIÑA	RAGOUT DE PORCO	PESCADA A ROMANA	POLO AS FINAS HERBAS	ATUN GUISADO CON FIDEOS	Prot. (g) 21,63
	TOMATE		LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ		Líp. (g) 21,24
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 78,53
Semana 4	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	GARAVANZOS GUISADOS	SOPA DE CABELLIN	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS A CASEIRA		ENERXÍA (Kcal) 593,91
	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	PESCADA EN SALSA DE PORROS	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	XARDA A GALEGA	FESTIVO	Prot. (g) 22,32
	XARDIÑEIRA	BRECOL E CENORIA	ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS		Líp. (g) 21,46
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA		HdeC (g) 77,93
Semana 5	31/03/2025	01/04/2025	02/04/2025	03/04/2025	04/04/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CABACIÑA					ENERXÍA (Kcal) 568,45
	MILANESA					Prot. (g) 21,78
	PATACAS ASADAS					Líp. (g) 22,35
	IOGUR					HdeC (g) 69,76
Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural						
Arroz salteado con taquitos de salmón e berenxena						
Froita						
Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural						
Arroz salteado con taquitos de salmón e berenxena						
Froita						

