

MARZO

FOANPAS

LUNS 02/03/2020	MARTES 03/03/2020	MÉRCORES 04/03/2020	XOVES 05/03/2020	VENRES 06/03/2020	VALOR NUTRICIONAL ESTANDAR
CHÍCHAROS CON XAMÓN	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	TALLARÍNS CON CHAMPIÑÓNS	CREMA DE PORROS	LENTELLAS Á CASEIRA	ENERXÍA (Kcal) 717,13
PEIXE PAU EN SALSA DE CABAZA	POLO AO ALLO	SALMÓN Ó FORNO	TORTILLA DE PATACA	PAELLA DE VERDURAS	Prot. (g) 26,65
PATACAS Ó VAPOR	LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS	PISTO DE VERDURAS (con patacas)	TOMATE NATURAL		Lip. (g) 23,83
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 98,67
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E MARMELADA E MANDARINA COSTELETA DE PORCO LÁCTEO					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, PAN E KIVI					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, CEREAIS E MACEDONIA DE FROITAS TENREIRA Á PRANCHA LÁCTEO					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE E TOMATE E LARANXA BACALLAU Ó FORNO FROITA					
LUNS 09/03/2020	MARTES 10/03/2020	MÉRCORES 11/03/2020	XOVES 12/03/2020	VENRES 13/03/2020	VALOR
ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRÓN, REMOLACHA, MILLO E CENORIA	SOPA DE AVE	CREMA DE CABACIÑA	ESPIRAIS Á NAPOLITANA	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ENERXÍA (Kcal) 676,25
ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	BACALLAU Á MOSTAZA	PAELLA DE CARNE E VERDURAS	POLO ASADO	GUIZO DE POTA CON PATACAS	Prot. (g) 24,92
ARROZ BRANCO	BRÓCOLI (con pataca)	FROITA	LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	IOGUR ECOLÓXICO	Lip. (g) 22,41
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	HdeC (g) 93,08
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, TORRADAS CHOCOLATADOS E PLÁTANO RAPANTE Á PRANCHA LÁCTEO					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, TORRADAS DE MANTEIGA E MARMELADA E MAZÁ					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, PAN E PERA					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E ZUME DE LARANXA TORTILLA FRANCESA CON ATÚN LÁCTEO					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE DE OLIVA E MACEDONIA DE FROITAS					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, TORRADAS DE MANTEIGA E MARMELADA E PERA					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, CEREAIS E ZUME DE LARANXA E POMELO					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, PAN CON XAMÓN COCIDO E MACEDONIA DE FROITAS					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE E TOMATE E MANDARINA					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, CEREAIS E MAZÁ					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, PAN E MACEDONIA DE FROITAS					
LUNS 16/03/2020	MARTES 17/03/2020	MÉRCORES 18/03/2020	XOVES 19/03/2020	VENRES 20/03/2020	VALOR
SOPA DE CABELLÍN	CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA	EMPANADA DE IORK		NON LECTIVO	ENERXÍA (Kcal) 707,11
TENREIRA, REPOLO, GARAVANZO, CHOURIZO E PATACA	TORTILLA DE CABACIÑA	PESCADA Á GALEGA	FESTIVO		Prot. (g) 26,24
FROITA	LEITUGA E MILLO	COLIFLOR CON ALLADA			Lip. (g) 23,59
FROITA	IOGUR	FROITA			HdeC (g) 97,16
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E MARMELADA E PERA					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, CEREAIS E ZUME DE LARANXA E POMELO					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, PAN CON XAMÓN COCIDO E MACEDONIA DE FROITAS					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE E TOMATE E MANDARINA					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, CEREAIS E MAZÁ					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, PAN E MACEDONIA DE FROITAS					
LUNS 23/03/2020	MARTES 24/03/2020	MÉRCORES 25/03/2020	XOVES 26/03/2020	VENRES 27/03/2020	VALOR
SOPA DE VERDURAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CENORIA CON QUEIXO E PICATOSTES	FABAS CON CHOURIZO	XUDIAS CON SALSA DE TOMATE	ENERXÍA (Kcal) 762,19
MILANESA	ATÚN GUISADO CON ESPAGUETES	POLO CON SALSA DE MAZÁ E CÍTRICOS	PESCADA EN SALSA VERDE DE CHÍCHAROS	ESTUFADO DE PAVO CON FIDEOS	Prot. (g) 28,41
ARROZ	FROITA	PATACA PANADEIRA IOGUR	BRÓCOLI REFOGADO	FROITA	Lip. (g) 25,23
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	HdeC (g) 104,89
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, CEREAIS CHOCOLATADOS CON COPOS DE AVEA E LARANXA					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, TORRADAS CON QUEIXO FRESCO E PERA					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE E TOMATE E MANDARINA					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, CEREAIS E MAZÁ					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, PAN E MACEDONIA DE FROITAS					
LUNS 30/03/2020	MARTES 31/03/2020	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR
SOPA DE VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ				ENERXÍA (Kcal) 628,34
XURELO Á GALEGA	GUIZO DE CARNE CON FIDEOS				Prot. (g) 23,72
PATACAS E CHÍCHAROS Á GALEGA	IOGUR				Lip. (g) 20,71
FROITA	FROITA				HdeC (g) 86,47
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E PLÁTANO					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, CEREAIS E ZUME DE LARANXA					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE E TOMATE E MANDARINA					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, CEREAIS E MAZÁ					
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, PAN E MACEDONIA DE FROITAS					