



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 DE CABELLÍN	CREMA DE VERDURAS VERDES E LARANXAS	ESPIRAIS CON CHAMPIÑONS	FESTIVO	ENERXIA (Kcal)	690,26
XURELO Á GALEGA	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	TORTILLA ESPAÑOLA	PESCADA EN SALSA VERDE		Prot. (g)	26,18
COLIFLOR (con patacas)		LEITUGA E TOMATE	BRÓCOLI (con patacas)		Lip. (g)	23,76
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA		HdeC (g)	89,07
Almorzo e cea recomendado. GALLETAS, IOGUR E FROITA PEITUGA DE POLO Á PRANCHA LÁCTEO		LEITE, TORRADAS E MANTEIGA RAPANTE FRITO FROITA	LEITE CON GALLETAS E ZUME LURAS Á PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS E FROITA PEITUGA DE PAVO 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 MAZÁ	SOPA DE VERDURAS	LENTELLAS Á CASEIRA	ENERXIA (Kcal)	686,07
POLO ASADO	GUIISO DE CARNE CON PATACAS	ATÚN GUIASADO	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	PESCADA Á ROMANA	Prot. (g)	27,94
PURÉ DE PATACA E CENORIA		TALLARÍNS	ARROZ	ENSALADA	Lip. (g)	24,61
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	94,10
Almorzo e cea recomendado. CACAO, ZUME E PAN C/ACETIPE PESCADA LÁCTEO		LEITE CON CEREAIS E FROITA ENSALADA DE PASTA FROITA	LEITE, GALLETAS E ZUME FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	LEITE CON TORRADAS E FROITA RAPE Ó FORNO FROITA	GALLETAS, IOGUR E 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 PASTA	ENERXIA (Kcal)	749,50
TENREIRA, REPOLO, GARAVANZO, CHOURIZO E PATACA	TORTILLA DE CABACIÑA	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TAQUÍÑO DE PAVO GUIASADO CON MACARRÓNS	MILANESA	Prot. (g)	27,19
	ENSALADA DE TOMATE	PATACAS Ó VAPOR		ARROZ BRANCO	Lip. (g)	24,78
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	98,42
Almorzo e cea recomendado. CACAO, ZUME E TORRADAS SÁNDWICH COMPLETO LÁCTEO		LEITE, ZUME E CEREAIS LOMBO Á PRANCHA FROITA	LEITE, PAN E MARMELADA COSTELETA Á PRANCHA LÁCTEO	IOGUR, CEREAIS E FROITA REVOLTO DE ESPINACAS FROITA	LEITE, TORRADAS E MANTEIGA PEIXE DO DIA FROITA	
LUNS 23/12/2019	MARTES 24/12/2019	MÉRCORES 25/12/2019	XOVES 26/12/2019	VENRES 27/12/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CREMA DE CABAZA E PERA	POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS		SOPA DE AVE	XUDIAS CON OVO	ENERXIA (Kcal)	695,37
POLO Ó ALLO	RAPE EN SALSA VERDE	FESTIVO	PESCADA Ó FORNO	LASAÑA	Prot. (g)	29,00
MACARRÓNS SALTEADOS	PATACAS Ó VAPOR		PATACA E CENORIA		Lip. (g)	23,91
FROITA	IOGUR		IOGUR	FROITA	HdeC (g)	85,00
Almorzo e cea recomendado. GALLETAS, IOGUR E FROITA ENSALADA CON ATÚN E FROITOS LÁCTEO		CACAO, ZUME E TORRADAS SÁNDWICH VEXETAL FROITA	LEITE CON BOLERÍA E FROITA XUDIAS CON XAMÓN FROITA	LEITE, FROITA E GALLETAS PESCADA Á PRANCHA LÁCTEO		
LUNS 30/12/2019	MARTES 31/12/2019				VALOR	
CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	FABAS CON VERDURAS				ENERXIA (Kcal)	692,00
ALBÓNDEGAS	BACALLAU Á PORTUGUESA				Prot. (g)	25,82
ARROZ	COLIFLOR (con pataca)				Lip. (g)	23,12
IOGUR	FROITA				HdeC (g)	96,20
Almorzo e cea recomendado. CACAO, ZUME E TORRADAS PESCADA Á PRANCHA FROITA		LEITE, ZUME E CEREAIS RAPANTE LÁCTEO				