



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
		01/01/2020	02/01/2020	03/01/2020	ENERXÍA (Kcal)	525,30
		FESTIVO	MINISTRA CON XAMÓN PAELLA MIXTA FROITA	CREMA DE CENORIA POLO ASADO PATACAS FROITA	Prot. (g)	15,60
			LEITE CON CACAO, FROITA E CEREAIS TORTILLA FRANCESA CON ATUN LÁCTEO	IOGUR, FROITA, TORRADAS PESCADA O VAPOR LÁCTEO	Lip. (g)	18,30
					HdeC (g)	55,40
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
06/01/2020	07/01/2020	08/01/2020	09/01/2020	10/01/2020	ENERXÍA (Kcal)	743,62
FESTIVO	COLIFLOR A GALEGA GUIZO DE CARNE CON VERDURAS IOGUR	TALLARINS CON CHAMPIÑÓNS SALMÓN AO FORNO PISTO DE VERDURAS (con patacas) FROITA	CREMA DE PORROS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	LENTELLAS Á CASEIRA PESCADA A ROMANA LEITUGA, OLIVAS E ESPARRAGOS IOGUR	Prot. (g)	28,41
	IOGUR	LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE DE OLIVA E PIÑA PEITUGA DE POLO LÁCTEO	LEITE CON CACAO, CEREAIS E PERA RAPANTE LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN E MAZÁ ENSALADA COMPRETA FROITA	Lip. (g)	27,18
	GALLETAS, IOGUR E FROITA LURAS A PRANCHA FROITA				HdeC (g)	93,29
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR	
13/01/2020	14/01/2020	15/01/2020	16/01/2020	17/01/2020	ENERXÍA (Kcal)	710,15
CALDO GALLEGO ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE AVE BACALLAO A MOSTAZA BRÓCOLI (con pataca) FROITA	ESPIRAIS Á NAPOLITANA POLO ASADO PATACAS FROITA	CREMA DE CABACIÑA PAELLA DE PAVO E VERDURAS IOGUR	GARAVANZOS CON ESPINACAS ATÚN GUIZADO CON ESPAGUETTI FROITA	Prot. (g)	28,48
	LEITE CON CACAO, CEREAIS CON COPOS DE AVEA E MACEDONIA DE FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN CON QUEIXO E KIWI PEIXE DO DÍA LÁCTEO	LEITE CON CACAO, GALLETAS E LARANXA REVOLTO DE ESPARRAGOS FROITA	LEITE CON CACAO, PAN CON XAMÓN COCIDO E PERA COSTELETA A PRANCHA LÁCTEO	Lip. (g)	21,93
					HdeC (g)	93,37
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR	
20/01/2020	21/01/2020	22/01/2020	23/01/2020	24/01/2020	ENERXÍA (Kcal)	631,10
SOPA DE CABELLÍN TENREIRA, REPOLO, GARAVANZO, CHOURIZO E PATACA FROITA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE IOGUR	EMPANADA DE IORK PESCADA Á GALEGA COLIFLOR CON ALLADA FROITA	CREMA DE CENORIA TAQUIÑO DE POLO GUIZADO MACARRONS IOGUR	LENTELLAS ESTUFADAS PEZ PAO O FORNO PATACAS FROITA	Prot. (g)	25,88
	LEITE CON CACAO, TORRADAS CON MANTEIGA E MARMELADA E MAZÁ PEITUGA DE PAVO ASADA FROITA	LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE DE OLIVA E PERA PEMENTOS RECHEOS DE CARNE LÁCTEO	LEITE CON CACAO, GALLETAS E ZUME DE LARANXA E POMELO RAPANTE FROITA	LEITE CON CACAO, PAN CON XAMÓN COCIDO E MACEDONIA DE FROITAS FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	Lip. (g)	20,35
					HdeC (g)	81,21
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR	
27/01/2020	28/01/2020	29/01/2020	30/01/2020	31/01/2020	ENERXÍA (Kcal)	672,53
SOPA DE VERDURAS POLO EN PEPITORIA PURÉ DE PATACA E CENORIA FROITA	CREMA DE CABAZA E GARAVANZOS GUIZO DE POTA CON PATACAS IOGUR	CREMA VEXETAL MILANESA ARROZ FROITA	FABAS CON CHOURIZO PESCADA EN SALSA VERDE BRECOL REFOGADO FROITA	XUDIAS CON SALSA DE TOMATE E BACON ESTUFADO DE PAVO CON FIDEOS IOGUR	Prot. (g)	27,56
	LEITE CON CACAO, GALLETAS E MAZÁ TORTILLA DE XAMÓN FROITA	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 RECHEAS O FORNO FROITA	Lip. (g)	22,37
					HdeC (g)	82,24
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						

