



MENÚ ESCOLAR

OUTUBRO

LUNS 01/10/2018	MARTES 02/10/2018	MÉRCORES 03/10/2018	XOVES 04/10/2018	VENRES 05/10/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA CON ESPINACAS FRESCAS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	SOPA DE CABELLIN	ENERXÍA (Kcal)	704,33
BACALLAO EMPANADO	ESTUFADO DE PAVO CON PATACA E CHÍCHAROS	FILETE DE PESCADA A ROMANA	COSTELETA DE PORCO A RIOXANA	ALBONDEGAS	Prot (g)	27,02
LEITUGA, MILLO E CENORIA		LEITUGA, MILLO E OLIVAS	ARROZ EN BRANCO	XARDIÑEIRA	Lip. (g)	26,50
FROITA	IOGURT	FROITA	IOGURT	FROITA	HdeC (g)	85,14
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
GALLETAS, IOGURT E FROITA	LEITE CON TORRADAS E FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE CON GALLETAS E FROITA	CACAO, ZUME E TORRADAS		
LOMBO ASADO	PEIXE DO DÍA	PAVO A PRANCHA	RAPANTE	REVOLTO DE ESPINACAS CON GAMBAS		
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO		
LUNS 08/10/2018	MARTES 09/10/2018	MÉRCORES 10/10/2018	XOVES 11/10/2018	VENRES 12/10/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CREMA DE CABACIÑA	GARAVANZOS ESTUFADOS	ESPAGUETI NAPOLITANA	CALDO GALEGO		ENERXÍA (Kcal)	742,72
GUIZO DE CARNE CON PATACAS ES VERDURAS	BACALLAO A MOSTAZA	POLO ASADO	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	FESTIVO	Prot (g)	31,65
	COLIFLOR CON PATACAS	LEITUGA, CENORIAS E OLVIAS			Lip. (g)	23,51
FROITA	IOGURT	FROITA	IOGURT		HdeC (g)	94,55
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
CACAO, ZUME E PAN CON ACEITE	LEITE CON BOLERIA E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA	LEITE CON TORRADAS E FROITA			
PESCADA	MACARRONS BOLOÑESA	LURAS A PRANCHA	ENSALDA COMPRETA			
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA			
LUNS 15/10/2018	MARTES 16/10/2018	MÉRCORES 17/10/2018	XOVES 18/10/2018	VENRES 19/10/2018	VALOR	
CREMA DE VERDURAS	ENSALADA TROPICAL	FABADA	SOPA MINISTRONE	LENTELLAS ESTUFADAS	ENERXÍA (Kcal)	727,91
TORTILLA DE PATACAS	POLO A CAZADORA	PESCADA GUISADA	GUIZO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS	PALOMETA A ROMANA	Prot (g)	31,03
LEITUGA E TOMATE	ARROZ	PATACAS CON ALLADA		LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	Lip. (g)	27,11
IOGURT	FROITA	FROITA	IOGURT	FROITA	HdeC (g)	88,76
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
LEITUGA , CEREAIS E FROITA	CACAO, ZUME E TORRADAS	GALLETAS, IOGURT E FROITA	LEITE CON BOLERIA E FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA		
PEIXE COCIDO	SANDWICHE COMPRETO	COSTELETA	RAPANTE	PEITUGA DE PAVO		
FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO		
LUNS 22/10/2018	MARTES 23/10/2018	MÉRCORES 24/10/2018	XOVES 25/10/2018	VENRES 26/10/2018	VALOR	
MACARRONS GRATINADOS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	SOPA DE VERDURAS	FABAS CON VERDURAS	XUDIÁS CON CHOURIZO	ENERXÍA (Kcal)	705,50
POLO EN PEPITORIA	GUIZO DE LURAS CON PATACAS	FILETE RUSO EN SALSA	LOMBO ASADO	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	Prot (g)	27,56
CHÍCHAROS E CENORIAS		ARROZ	LEITUGA, MILLO E OLIVAS		Lip. (g)	21,83
FROITA	IOGURT	FROITA	FROITA	IOGURT	HdeC (g)	90,82
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE , PAN E MARMELADA	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE CON BISCOITO E FROITA		
ENSALADA CON ATÚN	LOMBO Ó FORNO	PESCADA	TORTILLA CON ESPINACAS	PEITUGA DE PAVO		
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA		
LUNS 29/10/2018	MARTES 30/10/2018	MÉRCORES 31/10/2018	XOVES 01/11/2018	VENRES 02/11/2018	VALOR	
GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRON, REMOLACHA, MILLO E CENORIA	CREMA DE FABAS			ENERXÍA (Kcal)	739,93
TENREIRA EN SALSA DE CENORIA	PALOMETA AO FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA			Prot (g)	28,12
PATACAS	ARROZ	TOMATE NATURAL			Lip. (g)	25,12
FROITA	IOGURT	FROITA			HdeC (g)	92,28
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
GALLETAS, IOGURT E FROITA	LEITE CON TORRADAS E FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA				
PESCADA A PRANCHA	PAVO A PRANCHA	COSTELETA				
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO				