



SETEMBRO

ARUME

LUNS 07/09/2020	MARTES 08/09/2020	MÉRCORES 09/09/2020	XOVES 10/09/2020	VENRES 11/09/2020	VALOR	
			CREMA DE CENORIA	XUDIAS REFOGADAS	ENERXIA (Kcal)	603,90
			GUIZO DE CARNE	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Prot. (g)	24,35
				PATACA PANADEIRA	Lip. (g)	21,10
			FROITA	IOGUR	HdeC (g)	81,40
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>			logur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca Brocoli salteado con salmón e pataca	Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca Cous cous de pescada e bastonciños de cabacifa		
			LACTEO	FROITA		
LUNS 14/09/2020	MARTES 15/09/2020	MÉRCORES 16/09/2020	XOVES 17/09/2020	VENRES 18/09/2020	VALOR	
GARAVANZOS CON ESPINCAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA TROPICAL	ENERXIA (Kcal)	788,79
FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS	SALMON EN SALSAS	TORTILLA DE PATACA	FILETE RUSO EN SALSAS CASTELLANA	Prot. (g)	25,80
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	MACARRONS CON ALLO E PEREXIL	Lip. (g)	24,10
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	101,37
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita		
Vaso de leite, cereais de avena e froita	Codiños salteados con atún e xudias verdes	Ensalada de polo	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Lombo a plancha con pataca cocida e espinacas		
Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati		FROITA	LACTEO	LACTEO		
FROITA	LACTEO					
LUNS 21/09/2020	MARTES 22/09/2020	MÉRCORES 23/09/2020	XOVES 24/09/2020	VENRES 25/09/2020	VALOR	
SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	MINISTRA SALTEADA	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE CABAZA	ENERXIA (Kcal)	679,02
ALBONDEGAS EN SALSAS	FILETE DE PESCADA A MARINEIRA	POLO O CHILINDRON	PEZ PAO O FORNO	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	Prot. (g)	26,10
ARROZ PILAW	PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA		Lip. (g)	23,00
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	87,65
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Brocoli con lomo e codiños salteados	Cabacifa rechea de atún e patatas	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Cous cous de salmón e porro		
Fideos salteados con tenreira de dadifios de cenoria		LACTEO	LACTEO	FROITA		
LACTEO	FROITA					
LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020	VALOR	
FABAS CON VERDURAS	XUDIAS EN SALSAS DE TOMATE	MACARRONS CON CHAMPIÑONS			ENERXIA (Kcal)	678,90
PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	GUIZO DE PORCO CON PATACAS	SALMON O FORNO			Prot. (g)	28,40
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS		PISTO DE VERDURAS			Lip. (g)	24,00
FROITA	FROITA	IOGUR			HdeC (g)	83,64
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita				
Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Arroz salteado con atún e verduras	Xudias con magro e pataca asada				
Cicharos con dados de polo e quinoa		FROITA				
LACTEO	LACTEO					

