

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020	VALOR
NON LECTIVO	LENTELLAS CON VERDURAS  PESCADA A GALEGA  CON PATACAS  IOGUR	XUDIAS REFOGADAS  XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO  ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE  FROITA	FABAS CON CABAZA  XURELO EN SALSA VERDE  CON CHÍCHAROS E PATACAS  IOGUR	SOPA DE VERDURAS  TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ  FROITA	ENERXIA (Kcal) 626,40 Prot. (g) 23,58 Lip. (g) 21,30 HdeC (g) 90,60
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite con cereais. Froita  Acelgas con polo e pataca cocida  FROITA	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa  Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña  LACTEO	Iogur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada  Polo con cenoria e arroz branco  FROITA	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita  Verduras guisadas con salmón e fideos  LACTEO	
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020	VALOR
GARAVANZOS CON ESPINCAS  FILETE DE PESCADA A ROMANA  ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS  IOGUR	CREMA DE BROCOLI E CENORIA  PAVO GUISADO CON PATACAS  FROITA	ESPIRAIS O FORNO  SALMON EN SALSA  VERDURAS  IOGUR	COLIFLOR A GALEGA  TORTILLA DE PATACA  ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS  FROITA	ENSALADA TROPICAL  FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA  CON MACARRONS CON ALLO E PEREXIL  FROITA	ENERXIA (Kcal) 688,79 Prot. (g) 25,80 Lip. (g) 23,00 HdeC (g) 91,37
Almorzo e cea recomendada.  Vaso de leite, cereais de avena e froita  Ministra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati  FROITA	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita  Codifos salteados con atún e xudias verdes  LACTEO	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural  Ensalada de polo  FROITA	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita  Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena  LACTEO	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita  Lombo a prancha con pataca cocida e espinacas  LACTEO	
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020	VALOR
SOPA VEXETAL  GUIZO DE PORCO CON PATACAS  FROITA	GARAVANZOS CON VERDURAS  FILETE DE PESCADA A MARINEIRA  PATACAS O VAPOR  IOGUR	MINESTRA SALTEADA  POLO O CHILINDRON  ARROZ BRANCO  FROITA	LENTELLAS A CASEIRA  FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA  ENSALADA DE LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA  FROITA	CREMA DE CABAZA  TENREIRA GUISADA CON FIDEOS  IOGUR	ENERXIA (Kcal) 679,02 Prot. (g) 26,10 Lip. (g) 23,00 HdeC (g) 87,65
Almorzo e cea recomendada.  Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural  Fideos salteados con tenreira de dadiños de cenoria  LACTEO	Vaso de leite, cereais con mel. Froita  Brocoli con lomo e codifos salteados  FROITA	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita  Cabaciña rechea de atún e patacas  LACTEO	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural  Tortilla de berenxena e arroz integral salteado  LACTEO	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita  Cous cous de salmón e porro  FROITA	
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020	VALOR
FABAS CON VERDURAS  PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL  ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS  FROITA	XUDIAS EN SALSA DE TOMATE  ALBONDEGAS EN SALSA  ARROZ PILAW  FROITA	MACARRONS CON CHAMPIÑONS  SALMON O FORNO  PISTO DE VERDURAS  IOGUR	CREMA DE PORROS  POLLO O ALLO  ARROZ  FROITA	SOPA  TORTILLA DE CABACIÑA  ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE  IOGUR	ENERXIA (Kcal) 686,90 Prot. (g) 27,30 Lip. (g) 24,30 HdeC (g) 86,05
Almorzo e cea recomendada.  Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural  Cícharos con dados de polo e quinoa  LACTEO	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita  Arroz salteado con atún e verduras  FROITA	Vaso de leite, bolachas tipo maria con mermelada e manteiga. Froita  Xudias con magro e pataca asada  FROITA	Iogur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita  Lasaña de peixe e espinacas  LACTEO	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita  Ensalada de polo  FROITA	
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020	VALOR
CALDO GALEGO  PAELLA DE PAVO E VERDURAS  IOGUR					ENERXIA (Kcal) 904,88 Prot. (g) 39,32 Lip. (g) 27,75 HdeC (g) 119,12
Almorzo e cea recomendada.  Vaso de leite. Pan de sementes con tomate e atún. Froita  Ensalada de salmón e pataca cocida  FROITA					

