



BASAL ARUME

LUNS 29/10/2018	MARTES 30/10/2018	MÉRCORES 31/10/2018	XOVES 01/11/2018	VENRES 02/11/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
			FESTIVO	NON LECTIVO	ENERXIA (Kcal)	628,05
					Prot. (g)	29,26
					Lip. (g)	22,81
					HdeC (g)	72,81
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LUNS 05/11/2018	MARTES 06/11/2018	MÉRCORES 07/11/2018	XOVES 08/11/2018	VENRES 09/11/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON CENORIAS	SOPA DE VERDURAS (con piñones)	FABAS CON CABAZA	XUDIAS CON OVO	ENERXIA (Kcal)	700,13
TAKUÑO DE PAVO CON MACARRONS	PALOMETA A ROMANA	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO Ó ALLO	Prot. (g)	30,97
	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA		CHÍCHAROS	PATACAS O VAPOR	Lip. (g)	23,36
IOGUR	FROITA	IOGUR	PIÑA NO SEU ZUME	FROITA	HdeC (g)	85,66
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE, PAN E MERMELADA	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE CON TORRADAS E FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE CON GALLETAS E FROITA		
PESCADA FROITA	COSTELETA LACTEO	XUDIAS CON XAMON FROITA	TORTILLA FRANCESA LACTEO	PESCADO DO DIA LACTEO		
LUNS 12/11/2018	MARTES 13/11/2018	MÉRCORES 14/11/2018	XOVES 15/11/2018	VENRES 16/11/2018	VALOR	
POTAXE DE GARAVANZOS	CREMA VEXETAL	SOPA DE COCIDO	COLIFLOR CON BECHAMEL	ESPIRAIS GRATINADOS	ENERXIA (Kcal)	748,43
BACALLAO A GALEGA	POLO ASADO	COCIDO	LOMBO ASADO	SALMON EN SALSA CON VERDURAS	Prot. (g)	32,24
PATACA PANADEIRA	ARROZ PILAF	FROITA	PATACAS		Lip. (g)	26,17
FROITA	IOGUR	 día mundial de la diabetes	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	91,49
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
CACAO, ZUME E TORRADAS	CACAO, ZUME E PAN CON ACEITE	LEITE CON BOLERIA E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA	LEITE CON TORRADAS E FROITA		
FILETE DE TENREIRA A PRANCA LACTEO	REVOLTO DE SETAS CON GAMBAS FROITA	PESCADA COCIDA LACTEO	PEIXE DO DIA FROITA	PAVO A PRANCA LACTEO		
LUNS 19/11/2018	MARTES 20/11/2018	MÉRCORES 21/11/2018	XOVES 22/11/2018	VENRES 23/11/2018	VALOR	
CREMA DE CABAZA	GARAVANZOS CON VERDURAS	SOPA HORTELANA	FABAS ESTUFADAS	MINESTRA SALTEADA	ENERXIA (Kcal)	666,09
TORTILLA DE PATACAS	RAPE O CURRY	POLO O CHILINDRON	PESCADA O FORNO	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	Prot. (g)	27,54
LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	PATACAS	ARROZ	LEITUGA E TOMATE		Lip. (g)	22,32
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	82,78
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA	CACAO, ZUME E TORRADAS	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE CON BOLERIA		
FILETE DE TENREIRA FROITA	COSTELETA LACTEO	SANDWICHE COMPRETO FROITA	PAVO A PRANCA LACTEO	RAPANTE LACTEO		
LUNS 26/11/2018	MARTES 27/11/2018	MÉRCORES 28/11/2018	XOVES 29/11/2018	VENRES 30/11/2018	VALOR	
LENTELLAS A CASEIRA	CALDO VEXETAL	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	SOPA DE CABELLIN	ENERXIA (Kcal)	667,38
FILETE DE PESCADA A ROMANA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACA E CHÍCHAROS	JUREL AL HORNO	TORTILLA DE PATACA	FILETE RUSO EN SALSA	Prot. (g)	25,64
LEITUGA, MILLO E OLIVAS		PISTO DE VERDURAS (con pataca)	TOMATE NATURAL	PURÉ DE CENORIA	Lip. (g)	21,92
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	83,73
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE, GALLETAS E MARMELADA	CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, PAN E MARMELADA	LEITE CON CEREAIS E FROITA		
PEITUGA DE PAVO LACTEO	PEIXE DO DIA FROITA	LOMBO ASADO LACTEO	POLO A PRANCA FROITA	RAPANTE LACTEO		