



LUNS	MARTES	MÉRCORES 08/01/2020	XOVES 09/01/2020	VENRES 10/01/2020	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
FESTIVO	NON LECTIVO	TALLARINS CON CHAMPINONS SALMÓN AO FORNO PISTO DE VERDURAS (con patacas) FROITA	CREMA DE PORROS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	LENTELLAS Á CASEIRA PESCADA Á ROMANA LEITUGA, MILLO E OLIVAS IOGUR	ENERXIA (Kcal)	733,62
					Prot. (g)	27,41
					Lip. (g)	26,18
					HdeC (g)	92,29
Almorzo e cea recomendado.		LEITE CON CACAO, PAN CON ACETE DE OLIVA E PIÑA PEITUGA DE POLO LÁCTEO	LEITE CON CACAO, CEREAIS E PERA RAPANTE FRITO LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN E MAZÁ ENSALADA COMPLETA FROITA		
LUNS 13/01/2020	MARTES 14/01/2020	MÉRCORES 15/01/2020	XOVES 16/01/2020	VENRES 17/01/2020	VALOR	
ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRON, REMOLACHA, MILLO E CENORIA	SOPA DE AVE	ESPIRAIS Á NAPOLITANA	CREMA DE CABACIÑA	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ENERXIA (Kcal)	710,15
ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	BACALLAU Á MOSTAZA	POLO ASADO	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	ATÚN GUISADO CON ESPAGUETTI	Prot. (g)	28,48
ARROZ BRANCO	BRÓCOLI (con pataca)	LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS			Lip. (g)	21,93
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	93,37
Almorzo e cea recomendado.	LEITE CON CACAO, CEREAIS CON COPOS DE AVEA E MACEDONIA DE FROITAS	LEITE CON CACAO, PAN CON QUEIXO E KIWI	LEITE CON CACAO, GALLETAS E LARANXA	LEITE CON CACAO, PAN CON XAMÓN COCIDO E PERA		
LURAS A PRANCHA	FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	PEIXE DO DÍA LÁCTEO	REVOLTO DE ESPÁRRAGOS FROITA	COSTELETA A PRANCHA LÁCTEO		
LUNS 20/01/2020	MARTES 21/01/2020	MÉRCORES 22/01/2020	XOVES 23/01/2020	VENRES 24/01/2020	VALOR	
SOPA DE CABELLÍN	CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA	EMPANADA DE IORK	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS ESTUFADAS	ENERXIA (Kcal)	631,10
TENREIRA, REPOLO, GARAVANZO, CHOURIZO E PATACA	TORTILLA DE CABACIÑA	PESCADA Á GALEGA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	PEIXE PAU AO FORNO	Prot. (g)	25,88
	LEITUGA E MILLO	COLIFLOR CON ALLADA	MACARRONS	LEITUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS	Lip. (g)	20,35
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	81,21
Almorzo e cea recomendado.	LEITE CON CACAO, TORRADAS CON MANTEIGA E MARMELADA E MAZÁ	LEITE CON CACAO, PAN CON ACETE DE OLIVA E PERA	LEITE CON CACAO, GALLETAS E ZUME DE LARANXA E POMELO	LEITE CON CACAO, PAN CON XAMÓN COCIDO E MACEDONIA DE FROITAS		
BACALLAU O PAPILOTE LÁCTEO	PEITUGA DE PAVO ASADA FROITA	PEMENTOS RECHEOS DE CARNE LÁCTEO	RAPANTE FRITO FROITA	FILETE DE TENREIRA LÁCTEO		
LUNS 27/01/2020	MARTES 28/01/2020	MÉRCORES 29/01/2020	XOVES 30/01/2020	VENRES 31/01/2020	VALOR	
SOPA DE VERDURAS	CREMA DE CABAZA E GARAVANZOS	CREMA VEXETAL	FABAS CON CHOURIZO	XUDIAS CON SALSA DE TOMATE E BACON	ENERXIA (Kcal)	672,53
POLO EN PEPITORIA	GUISO DE POTA CON PATACAS	MILANESA	PESCADA EN SALSA VERDE DE CHÍCHAROS (CHÍCHAROS TRITURADOS)	ESTUFADO DE PAVO CON FIDEOS	Prot. (g)	27,56
PURÉ DE PATACA E CENORIA		ARROZ	BRÓCOLI REFOGADO (sen patacas)		Lip. (g)	22,37
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	82,24
Almorzo e cea recomendado.	LEITE CON CACAO, GALLETAS E MAZÁ	LEITE CON CACAO, PAN E MANDARINA	LEITE CON CACAO, CEREAIS E MACEDONIA DE FROITAS	LEITE CON CACAO, PAN CON QUEIXO FRESCO E LARANXA		
PEIXE DO DÍA LÁCTEO	TORTILLA DE XAMÓN FROITA	PEIXE O FORNO LÁCTEO	COSTELETA DE PORCO LÁCTEO	BERENXENAS RECHEAS O FORNO FROITA		