

DECEMBRO

FOANPAS



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/12/2018	MARTES 04/12/2018	MÉRCORES 05/12/2018	XOVES 06/12/2018	VENRES 07/12/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CALDO GALEGO	COLIFLOR CON ALLADA	ESPAQUETI NAPOLITANA			ENERXÍA (Kcal)	717,21
PAELLA DE PAVO E VERDURAS	BACALLAO A MOSTAZA	POLO ASADO	FESTIVO	FESTIVO	Prot. (g)	27,50
	CON PATACA COCIDA	LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS			Líp. (g)	23,68
FROITA	IOGUR	FROITA			HdeC (g)	97,79
<i>Almorzo e cea</i> CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE PESCADA LÁCTEO	LEITE CON BOLERÍA E FROITA MACARRONS BOLOÑESA FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA LURAS A PRANCHA LÁCTEO				
LUNS 10/12/2018	MARTES 11/12/2018	MÉRCORES 12/12/2018	XOVES 13/12/2018	VENRES 14/12/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CREMA DE VERDURAS	ENSALADA TROPICAL	FABAS VEXETAIS	SOPA MINESTRONE	LENTELLAS ESTUFADAS	ENERXÍA (Kcal)	730,92
TORTILLA DE PATACA	POLO A CAZADORA	PESCADA GUISADA	GUIZO DE TENREIRA CON MACARRONS E	XURELO EN SALSA VERDE	Prot. (g)	28,32
LEITUGA E TOMATE	ARROZ	PATACAS CON ALLADA		LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	Líp. (g)	23,98
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR ECOLOXICO	FROITA	HdeC (g)	100,07
<i>Almorzo e cea</i> LEITE, CEREAIS E FROITA PEIXE COCIDO FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	GALLETAS, IOGUR E FROITA COSTELETA LÁCTEO	LEITE CON BOLERÍA E FROITA RAPANTE FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA PETUGA DE PAVO LÁCTEO		
LUNS 17/12/2018	MARTES 18/12/2018	MÉRCORES 19/12/2018	XOVES 20/12/2018	VENRES 21/12/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
MACARRONS CON PISTO	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO, ESPINACAS, ESPARRAGOS E OLIVAS	FABAS CON VERDURAS	MENÚ DE NADAL	ENERXÍA (Kcal)	719,73
POLO EN PEPITORIA	GUIZO DE LURAS CON PATACAS	LENTELLAS CON PATACAS, CHOURIZO E POLO	COELLO GUISADO CON PATACAS E CENORIAS		Prot. (g)	26,29
CHICHAROS E CENORIAS (con patacas)					Líp. (g)	23,70
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA		HdeC (g)	98,48
<i>Almorzo e cea</i> CACAO, ZUME E TOSTADAS ENSALADA CON ATÚN LÁCTEO	LEITE, ZUME E CEREAIS LOMBO O FORNO FROITA	LEITE, PAN E MARMELADA PESCADA LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS E FROITA TORTILLA CON ESPINACAS LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO E FROITA PEITUGA DE PAVO FROITA		