



LUNS 29/10/2018	MARTES 30/10/2018	MÉRCORES 31/10/2018	XOVES 01/11/2018	VENRES 02/11/2018	VALOR NUTRICIONAL ESTIMADO	
			FESTIVO	NON LECTIVO	ENERXÍA (Kcal)	545,28
					Prot. (g)	19,83
					Lip. (g)	18,17
					HdeC (g)	74,95
Almorzo e cea recomendado.						
LUNS 05/11/2018	MARTES 06/11/2018	MÉRCORES 07/11/2018	XOVES 08/11/2018	VENRES 09/11/2018	VALOR NUTRICIONAL ESTIMADO	
CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON CENORIAS	SOPA DE VERDURAS (con piñones)	FABAS CON CABAZA	XUDIAS CON OVO	ENERXÍA (Kcal)	730,29
TAQUÍÑO DE PAVO CON MACARRONS	PALOMETA A ROMANA	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO Ó ALLO	Prot. (g)	27,11
	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA		CHÍCHAROS	PATACAS O VAPOR	Lip. (g)	24,47
IOGUR	FROITA	IOGUR	PIÑA NO SEU ZUME	FROITA	HdeC (g)	100,35
Almorzo e cea recomendado.						
GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE CON GALLETAS E FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS		
LURAS A PRANCHA FROITA	XUDÍAS CON XAMÓN LÁCTEO	PESCADA O FORNO FROITA	LOMBO A PRANCHA LÁCTEO	REVOLTO DE ESPINACAS CON LÁCTEO		
LUNS 12/11/2018	MARTES 13/11/2018	MÉRCORES 14/11/2018	XOVES 15/11/2018	VENRES 16/11/2018	VALOR	
ENSLADA DE GARAVANZOS	CREMA DE ESPINACAS	SOPA DE COCIDO	COLIFLOR CON BECHAMEL	ESPIRAIS GRATINADOS	ENERXÍA (Kcal)	763,41
BACALLAO A GALEGA	POLO ASADO	REPOLO CON PATACAS, FABAS E CHOURIZO	LOMBO ASADO	SALMON EN SALSA CON VERDURAS	Prot. (g)	27,56
PATACA PANADEIRA	ARROZ PILAF	FROITA	LEITUGA, CENORIA E OLIVAS		Lip. (g)	25,22
FROITA	IOGUR	 día mundial de la diabetes	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	104,56
Almorzo e cea recomendado.						
CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE	LEITE CON BOLERÍA E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA		
REVOLVO DE SETAS CON GAMBAS LÁCTEO	PESCADA COCIDA FROITA	PAVO A PRANCHA LÁCTEO	PEIXE DO DIA FROITA	FILETE DE TENREIRA LÁCTEO		
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	ENERXÍA (Kcal)	719,24
TORTILLA DE PATACAS	RAPE O CURRY	POLO O CHILINDRON	PESCADA O FORNO	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	Prot. (g)	27,18
LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	PATACAS	ARROZ	LEITUGA E TOMATE		Lip. (g)	24,02
IOGUR	FROITA	IOGUR ECOLOXICO	FROITA	FROITA	HdeC (g)	98,58
Almorzo e cea recomendado.						
LEITE, CEREAIS E FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE CON BOLERÍA E FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA		
PEIXE COCIDO FROITA	SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	RAPANTE FROITA	COSTELETA LÁCTEO	PETUGA DE PAVO LÁCTEO		
LUNS 26/11/2018	MARTES 27/11/2018	MÉRCORES 28/11/2018	XOVES 29/11/2018	VENRES 30/11/2018	VALOR	
LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA CON ESPINACAS FRESCAS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	SOPA DE CABELLIN	ENERXÍA (Kcal)	704,40
FILETE DE PESCADA A ROMANA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACA E CHÍCHAROS	SALMON O FORNO	TORTILLA DE PATACA	REPOLO, GARAVANZO, CHOURIZO E PATACA	Prot. (g)	26,21
LEITUGA, MILLO E OLIVAS		PISTO DE VERDURAS (con pataca)	TOMATE NATURAL		Lip. (g)	23,60
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	97,22
Almorzo e cea recomendado.						
CACAO, ZUME E TOSTADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, PAN E MERMELADA	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE CON BISCOITO E FROITA		
LOMBO ASADO LÁCTEO	PEIXE DO DIA FROITA	PAVO A PRANCHA LÁCTEO	RAPANTE FROITA	REVOLTO DE ESPINACAS CON LÁCTEO		