



LUNS	MARTES 1-out	MÉRCORES 2-out	XOVES 3-out	VENRES 4-out	VAL.NUTR. SEMANAL	
	CREMA DE CABAZA	BRÓCOLI CON XAMÓN	ENSALADA DE GARABANZOS	SOPA DE POLO, FIDEUS, E MILLO	ENERXÍA (Kcal)	687,81
	XAMONCIÑOS DE POLO Ó ALLIÑO	MACARRÓNS CON SALMÓN	TERNEIRA GUIADA	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g)	36,99
	ARROZ		MINESTRA E PATATAS	TOMATE NATURAL	Lip. (g)	31,25
	LÁCTEO	FROITA	FROITA	FROITA	H de C (g)	60,77
Almorzo e cea	GALLETAS+LEITE+FROITA TORTILLA FRANCESA FROITA	CEREAIS+LEITE+ZUME NATURAL PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE LÁCTEO	PAN CON QUEIXO FRESCO+FROITA SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN LÁCTEO	CEREAIS+HOGUR+FROITA PEIXE Á PRANCHA LÁCTEO		
LUNS 7-out	MARTES 8-out	MÉRCORES 9-out	XOVES 10-out	VENRES 11-out		
TALLARÍNS CON CABACIÑA E GAMBAS	SOPA DE AVE	XUDÍAS CON OVO	EMPANADA DE TOMATE, QUEIXO FRESCO E CHAMPIÑÓNS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	ENERXÍA (Kcal)	758,62
CHULETA A PRANCHA	FILETE DE PESCADA PRIMAVERA	LASAÑA DE CARNE	PAELLA DE PEIXE	MILANESA	Prot. (g)	32,44
CON ENSALADA	CHICHAROS E PATATAS			CON PURÉ	Lip. (g)	35,46
LÁCTEO	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	H de C (g)	77,47
Almorzo e cea CEREAIS + LEITE+ZUME NATURAL POLO A PRANCHA FROITA	TORRADA CON ACEITE OLIVA+LEITE+FROITA LOMBO A PRANCHA LÁCTEO	GALLETAS+LEITE+FROITA ENSALADA DE ATÚN LÁCTEO	CEREAIS+HOGUR+FROITA TORTILLA DE XAMÓN LÁCTEO	LEITE + BISCOITO CASEIRO LURAS Á PRANCHA LÁCTEO		
LUNS 14-out	MARTES 15-out	MÉRCORES 16-out	XOVES 17-out	VENRES 18-out		
CROQUETAS CON ENSALADA	CREMA DE PORRO CON ALLADA	LENTELLAS Á CASEIRA	SOPA VEXETAL	ENSALADA DE CARANGUEXO	ENERXÍA (Kcal)	627,55
POLO, BRÓCOLI, BACON	TORTILLA DE PATACA	ATÚN Á PRANCHA	ALBÓNDIGAS A XARDINEIRA	PEIXE SAPO EN SALSA VERDE	Prot. (g)	28,29
E PASTA	CON TOMATE GRELLADO	CON PATACAS	ARROZ	CON PATACAS	Lip. (g)	28,85
FROITA	FROITA	FROITA	LÁCTEO	FROITA	H de C (g)	68,13
Almorzo e cea GALLETAS+HOGUR+FROITA SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN LÁCTEO	CEREAIS+LEITE+ZUME NATURAL PEIXE Á PRANCHA LÁCTEO	PAN FRESCO+LONCHA PAVO, QUESO+FROITA MINESTRA SALTEADA LÁCTEO	CEREAIS+LEITE+FROITA PAVO A PRANCHA FROITA	TORRADA CON ACEITE OLIVA+LEITE+FROITA TORTILLA FRANCESA LÁCTEO		
LUNS 21-out	MARTES 22-out	MÉRCORES 23-out	XOVES 24-out	VENRES 25-out	VAL.NUTR. SEMANAL	
ARROZ MILANESA	SOPA DE VERDURAS	ESPAGUETI C/ SALSA DE QUEIXO E CHAMPIÑÓNS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS VEXETAIS	ENERXÍA (Kcal)	697,61
ROTTI DE PAVO	OVOS AO PRATO	XUREL O FORNO	XAMÓN ASADO	MARRAXO Á PRANCHA	Prot. (g)	29,41
CON ENSALADA		CON PATACA PANADEIRA E PISTO	CON ARROZ	CON PATACA COCIDA	Lip. (g)	34,00
FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA	FROITA	H de C (g)	67,81
Almorzo e cea recomendado. CEREAIS + LEITE+ZUME NATURAL LURAS Á PRANCHA LÁCTEO	TORRADA CON ACEITE OLIVA+LEITE+FROITA SPAGUETTIS CON ATÚN FROITA	LEITE + BISCOITO CASEIRO FILETE Á PRANCHA C/ MENESTRA LÁCTEO	CEREAIS+HOGUR+FROITA TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA LÁCTEO	GALLETAS+LEITE+FROITA PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE FROITA		
LUNS 28-out	MARTES 29-out	MÉRCORES 30-out	XOVES 31-out	VENRES		
CREMA DE CHICHAROS	CALDO GALEGO	XORNADA ESPECIAL:			ENERXÍA (Kcal)	734,04
FILETE RUSO C/TOMATE GRELLADO E QUEIXO	ARROZ CON BACALLAU				Prot. (g)	37,49
PURÉ					Lip. (g)	31,01
FROITA	FROITA				H de C (g)	75,79
Almorzo e cea TORRADAS, MANTEIGA+LEITE+FROITA SALTEADO DE VERDURIÑAS LÁCTEO	GALLETAS+LEITE+FROITA PAVO A PRANCHA LÁCTEO	CEREAIS+LEITE+ZUME NATURAL ARROZ TRES DELICIAS LÁCTEO				