

LUNS 10/09/2018	MARTES 11/09/2018	MÉRCORES 12/09/2018	XOVES 13/09/2018	VENRES 14/09/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
		SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	XUDIAS CON OVO	ENE RXIA (Kcal)	739,60
		TENEREIRA ESTUFADA CON ARROZ	PESCADA EN SALS VERDE	POLO Ó ALLO	Prot (g)	28,03
			CHÍCHAROS	LEITUGA E TOMATE	Lip (g)	24,70
		IOGUR	FROITA	FROITA	HidrC (g)	102,00
Almorzo e ona recomendado.		CACAO, ZUME E TOSTADAS RAPANTE A PRANCHA FROITA	LEITE CON BISCOITO E FROITA SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	GALLETAS, IOGUR E FROITA LURAS A PRANCHA LÁCTEO		
LUNS 17/09/2018	MARTES 18/09/2018	MÉRCORES 19/09/2018	XOVES 20/09/2018	VENRES 21/09/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
ENSLADA DE GARAVANZOS	CREMA DE ESPINACAS	SOPA DE COCIDO	COLIFLOR CON BECHAMEL	ESPIRAIS GRATINADOS	ENE RXIA (Kcal)	742,00
MARUCA A GALEGA	POLO ASADO	REPOLO CON PATACAS, FABAS E CHOURIZO	LOMBO ASADO	SALMON EN SALS CON VERDURAS	Prot (g)	27,00
PATACA PANADEIRA	LEITUGA, ESPARRAGOS E TOMATE		LEITUGA, CENORIA E OLIVAS		Lip (g)	24,60
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HidrC (g)	101,00
Almorzo e ona recomendado. CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE REVOLVO DE SETAS CON GAMBAS LÁCTEO		LEITE CON CEREAIS PAVO A PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON TOSTADAS E FROITA PEIXE DO DIA FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELEADA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO		
LUNS 24/09/2018	MARTES 25/09/2018	MÉRCORES 26/09/2018	XOVES 27/09/2018	VENRES 28/09/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA DE CABAZA	GARAVANZOS CON VERDURAS	SOPA HORTELANA	FABAS ESTUFADAS	MINESTRA SALTEADA	ENE RXIA (Kcal)	719,00
TORTILLA DE PATACAS	RAPE O CURRY	POLO O CHILINDRON	PESCADA O FORNO	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	Prot (g)	27,20
LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	PATACAS	ARROZ	LEITUGA E TOMATE		Lip (g)	24,00
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HidrC (g)	98,60
Almorzo e ona recomendado. LEITE, PAN E MANTEIGA PESCADA COCIDA FROITA		LEITE CON CEREAIS E FROITA PEIXE DO DIA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA COSTELETA A PRANCHA CON ENSALADA LÁCTEO	CACAO, ZUME E TOSTADAS PEITUGA DE POLO Á PRANCHA LÁCTEO		