

XUÑO

FOANPAS

LUNS 28/05/2018	MARTES 29/05/2018	MÉRCORES 30/05/2018	XOVES 31/05/2018	VENRES 01/06/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
				SOPA DE AVE	ENER XIA (Kcal)	680,60
				MARUCA O VAPOR	Prot. (g)	26,60
				COLIFLOR A GALEGA	Lip. (g)	26,64
				PIÑA NO SEU ZUME	HidrC (g)	86,00
Almorzo e cea recomendado.				CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE LURAS A PRANCHA LÁCTEO		
LUNS 04/06/2018	MARTES 05/06/2018	MÉRCORES 06/06/2018	XOVES 07/06/2018	VENRES 08/06/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
ENSALADA CON GARAVANZOS E OVO	MACARRONS CON SALSA AURORA	CREMA DE CHÍCHAROS	XUDIÁS VERDES CON CHOURIZO	ENSALADA PRIMAVERA CON ESPINAFRES	ENER XIA (Kcal)	684,00
MILANESA	FILETE DE PESCADA Ó FORNO	TORTILLA DE PATACA	ATÚN GUISADO	ALBÔNDEGAS A XARDINEIRA	Prot. (g)	26,20
ARROZ	BRECOL REFOGADO (con pataca)	LEITUGA E TOMATE	CON ESPAGUETTI	ARROZ	Lip. (g)	23,90
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HidrC (g)	89,60
Almorzo e cea recomendado. LEITE CON BISCOITO E ZUME LURAS A PRANCHA FROITA		LEITE CON CEREAIS E FROITA LOMBO Á PRANCHA LÁCTEO	CACAO, PAN CON ACEITE RAPANTE Á PRANCHA FROITA	LEITE CON GALLETAS E FROITA PETUGA DE POLO Á PRANCHA LÁCTEO	LEITE, TOSTADAS E FROITA PEIXE DO DIA LÁCTEO	
LUNS 11/06/2018	MARTES 12/06/2018	MÉRCORES 13/06/2018	XOVES 14/06/2018	VENRES 15/06/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
ESPIRAIS GRATINADOS	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS VEXETAIS	ENSALADA CON OVO COCIDO	MINISTRA CON BAICON	ENER XIA (Kcal)	718,00
FILETE DE PESCADA Á ROMANA	ESTUFADO DE PAVO CON ARROZ CON VERDURAS	SALMÓN EN SALSA	LOMBO ASADO	POLO ASADO	Prot. (g)	27,10
LEITUGA, CENORIA, ESPARRAGO		PATACA COCIDA	ARROZ	PATACAS ASADAS	Lip. (g)	24,80
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HidrC (g)	97,60
Almorzo e cea recomendado. LEITE, PAN E MERMELADA REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO		CACAO, ZUME E TOSTADAS PESCADA A PRANCHA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA TORTILLA DE QUEIJO LÁCTEO	LEITE, BISCOITO E FROITA SANDWICH VEXETAL FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA REVOLTO DE CHAMPIÑOS E GAMBAS LÁCTEO	
LUNS 18/06/2018	MARTES 19/06/2018	MÉRCORES 20/06/2018	XOVES 21/06/2018	VENRES 22/06/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
FABAS ESTUFADAS	ENSALADILLA	EMPANADA DE IORK E QUEIJO	MENÚ ESPECIAL		ENER XIA (Kcal)	686,00
TORTILLA DE CABACIÑA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	PESCADA EN SALSA DE MOSTAZA			Prot. (g)	24,98
LEITUGA E TOMATE		LEITUGA, CENORIA E MILLO			Lip. (g)	24,20
FROITA	FROITA	IOGUR			HidrC (g)	90,30
Almorzo e cea recomendado. LEITE, GALLETAS E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO		CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE PEIXE DO DIA LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS E FROITA ENSALADA CON FROITOS SECOS E FROITA			