

LUNS 01/10/2018	MARTES 02/10/2018	MÉRCORES 03/10/2018	XOVES 04/10/2018	VENRES 05/10/2018	VALOR NUTRICIONAL (FROITA)	
LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA CON ESPINACAS FRESCAS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	SOPA DE CABELLIN	ENERXIA (Kcal)	748,10
SALMON O FORNO	ESTUFADO DE PAVO CON PATACA E CHÍCHAROS	FILETE DE PESCADA A ROMANA	COSTELA DE PORCO A RIOXANA	REPOLO, GARAVANZO, CHOURIZO E PATACA	Prot. (g)	27,85
PISTO DE VERDURAS (con pataca)		LEITUGA, MILLO E OLIVAS	ARROZ BRANCO		Lip. (g)	24,79
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	102,00
Almorzo e cea recomendados: GALLETAS, IOGUR E FROITA LOMO ASADO LÁCTEO	LEITE CON TOSTADAS E FROITA FEIXE DO DIA FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA PAVO A PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON GALLETAS E FROITA RAPANTE FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS REVOLTO DE ESPINACAS CON LÁCTEO		
LUNS 08/10/2018	MARTES 09/10/2018	MÉRCORES 10/10/2018	XOVES 11/10/2018	VENRES 12/10/2018	VALOR NUTRICIONAL (FROITA)	
CREMA DE CABACIÑA	COLIFLOR CON ALLADA	ESPAGUETI NAPOLITANA	CALDO GALEGO		ENERXIA (Kcal)	716,00
CHURRASCO	BACALLAO A MOSTAZA	POLO ASADO	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	FESTIVO	Prot. (g)	26,50
LEITUGA E TOMATE	CON PATACA COCIDA	LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS			Lip. (g)	23,70
FROITA	IOGUR ECOLOXICO	FROITA	IOGUR		HdeC (g)	98,40
Almorzo e cea recomendados: CACAO, ZUME, PAN O ACEITE PESCADA LÁCTEO	LEITE CON BOLERIA E FROITA MACARRONS BOLOÑESA FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA LURAS A PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON TOSTADAS E FROITA ENSALADA COMPLETA FROITA			
LUNS 15/10/2018	MARTES 16/10/2018	MÉRCORES 17/10/2018	XOVES 18/10/2018	VENRES 19/10/2018	VALOR	
CREMA DE VERDURAS	ENSALADA TROPICAL	FABAS VEXETAIS	SOPA MINISTRONE	LENTELLAS ESTUFADAS	ENERXIA (Kcal)	732,00
TORTILLA DE PATACA	POLO A CAZADORA	PESCADA GUISADA	GUIZO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS	PALOMETA A ROMANA	Prot. (g)	27,00
LEITUGA E TOMATE	ARROZ	PATACAS CON ALLADA		LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	Lip. (g)	24,30
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	100,00
Almorzo e cea recomendados: LEITE, CEREAIS E FROITA FEIXE 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 PETUSA DE PAVO LÁCTEO		
LUNS 22/10/2018	MARTES 23/10/2018	MÉRCORES 24/10/2018	XOVES 25/10/2018	VENRES 26/10/2018	VALOR	
MACARRONS CON PISTO	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO, ESPINACAS, ESPARRAGOS E OLIVAS	FABAS CON VERDURAS	SOPA DE AVE	ENERXIA (Kcal)	682,80
POLO EN PEPITORIA	GUIZO DE LURAS CON PATACAS	LENTILLAS CON PATACAS, CHOURIZO E POLO	COELLO GUISADO CON PATACAS E CENORIAS	SALMON	Prot. (g)	24,28
CHÍCHAROS E CENORIAS (con pataca)				PATACAS CON XUDIAS	Lip. (g)	22,73
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	94,00
Almorzo e cea recomendados: 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 PETUSA DE PAVO FROITA		
LUNS 29/10/2018	MARTES 30/10/2018	MÉRCORES 31/10/2018	XOVES 01/11/2018	VENRES 02/11/2018	VALOR	
GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRON, REMOLACHA, MILLO E CENORIA	CREMA DE FABAS			ENERXIA (Kcal)	739,90
TENREIRA EN SALSA DE CENORIA	PALOMETA AO FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA			Prot. (g)	27,43
PATACAS	ARROZ	TOMATE NATURAL			Lip. (g)	24,76
FROITA	IOGUR	FROITA			HdeC (g)	102,00
Almorzo e cea recomendados: GALLETAS, IOGUR E FROITA PESCADA A PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON TOSTADAS E FROITA PAVO A PRANCHA FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA COSTELETA LÁCTEO				