



LUNS	MARTES	MÉRCORES 08/01/2020	XOVES 09/01/2020	VENRES 10/01/2020	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
FESTIVO	NON LECTIVO	XUDIAS CON SALSA DE TOMATE E BACON ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS IOGUR	TALLARÍNS CON CHAMPIÑONS SALMÓN AO FORNO PISTO DE VERDURAS (con patacas) FROITA	CREMA DE PORROS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	ENERXÍA (Kcal)	697,87
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>		LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE DE OLIVA E PIÑA RAPANTE A PRANCHA FROITA	LEITE CON CACAO, CEREAIS E PERA FILETE DE TENREIRA A PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN E MAZÁ ENSALADA COMPRETA LÁCTEO	Prot (g)	26,11
					Lip. (g)	24,24
					HdeC (g)	87,12
LUNS 13/01/2020	MARTES 14/01/2020	MÉRCORES 15/01/2020	XOVES 16/01/2020	VENRES 17/01/2020	VALOR	
LENTELLAS Á CASEIRA	ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRON, REMOLACHA, MILLO E CENORIA	SOPA DE AVE	ESPIRAIS Á NAPOLITANA	CREMA DE CABACIÑA	ENERXÍA (Kcal)	703,04
PESCADA A ROMANA	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	BACALAO A LA MOSTAZA	POLO ASADO	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	Prot (g)	30,28
LEITUGA, MILLO E OLIVAS	ARROZ BRANCO	BRÓCOLI (con pataca)	LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	IOGUR	Lip. (g)	23,52
IOGUR	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	89,13
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>		LEITE CON CACAO, PAN CON QUEIXO E KIWÍ	LEITE CON CACAO, GALLETS E LARANXA	LEITE CON CACAO, PAN CON XAMÓN COCIDO E PERA		
LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS, MANTEIGA, MARMELADA E PLÁTANO	LEITE CON CACAO, CEREAIS CON COPOS DE AVEA E MACEDONIA DE FROITAS					
PEITUGA DE PAVO O FORNO FROITA	TORTILLA DE PATACA FROITA	COSTELETA A PRANCHA LÁCTEO	PEIXE DO DÍA LÁCTEO	LURAS A PRANCHA FROITA		
LUNS 20/01/2020	MARTES 21/01/2020	MÉRCORES 22/01/2020	XOVES 23/01/2020	VENRES 24/01/2020	VALOR	
GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE CABELLÍN	CREMA DE BROCOLI E CENOURA	EMPANADA DE IORK	CREMA DE CENORIA	ENERXÍA (Kcal)	691,19
ATÚN GUISADO CON ESPAGUETTI	TENREIRA, REPOLO, GARAVANZO, CHOURIZO E PATACA	TORTILLA DE CABACIÑA	PESCADA Á GALEGA	TAQUÍNO DE POLO GUISADO	Prot (g)	26,39
FROITA	FROITA	LEITUGA E MILLO	COLIFLOR CON ALLADA	MACARRONS	Lip. (g)	22,48
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	90,21
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>		LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE DE OLIVA E PERA	LEITE CON CACAO, GALLETS E ZUME DE LARANXA E POMELO	LEITE CON CACAO, PAN CON XAMÓN COCIDO E MACEDONIA DE FROITAS		
LEITE CON CACAO, CEREAIS CHOCOLATADOS E MANDARINA	LEITE CON CACAO, TORRADAS CON MANTEIGA E MARMELADA E MAZÁ					
BROCHETA DE POLO CON VERDURAS LÁCTEO	PESCADA O PAPILOTE LÁCTEO	ENSALADA MIXTA FROITA	FILETE DE PORCO A PRANCHA LÁCTEO	BACALAO O FORNO FROITA		
LUNS 27/01/2020	MARTES 28/01/2020	MÉRCORES 29/01/2020	XOVES 30/01/2020	VENRES 31/01/2020	VALOR	
LENTELLAS ESTUFADAS	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE CABAZA E GARAVANZOS	CREMA VEXETAL	FABAS CON CHOURIZO	ENERXÍA (Kcal)	697,85
BACALAO EMPANADO	POLO EN PEPITORIA	GUIZO DE POTA CON PATACAS	MILANESA	PESCADA EN SALSA VERDE DE CHICHAROS (CHICHAROS TRITURADOS)	Prot (g)	28,40
LEITUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS	PURÉ DE PATACA E CENORIA	IOGUR	ARROZ	BRECOL REFOGADO (sen pataca)	Lip. (g)	23,00
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	85,96
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>		LEITE CON CACAO, PAN E MANDARINA	LEITE CON CACAO, CEREAIS E MACEDONIA DE FROITAS	LEITE CON CACAO, PAN CON QUEIXO FRESCO E LARANXA		
LEITE CON CACAO, CEREAIS CON COPOS DE AVEA E PERA	LEITE CON CACAO, GALLETS E MAZÁ					
COSTELETA DE TENREIRA LÁCTEO	ENSALADA DE PASTA CON ATÚN LÁCTEO	PEMENTOS RECHOS DE VERDURAS FROITA	PEIXE DO DÍA LÁCTEO	PEITUGA DE PAVO ASADA FROITA		