




LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021	VALOR	
	FABAS CON VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	BROCOLI A CASEIRA	CREMA DE PORROS E CENORIA	ENERXIA (Kcal)	649,86
	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	CALDERETA DE PORCO CON PATACAS	TORTILLA DE ATÚN	POLO O ALLO	Prot. (g)	25,42
	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS		TOMATE NATURAL	ARROZ	Lip. (g)	25,59
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	82,16
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Cícharos con dados de polo e quinoa	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Arroz salteado con atún e verduras	logur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Xudias con magro e pataca asda	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita Lasaña de peixe e espínacas		
LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA		
LUNS 07/06/2021	MARTES 08/06/2021	MÉRCORES 09/06/2021	XOVES 10/06/2021	VENRES 11/06/2021	VALOR	
LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA CON GARAVANZOS	SOPA DE PIÑONS	CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENERXIA (Kcal)	722,69
BOLOÑESA VEXETAL	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS	ATÚN GUISADO	POLO ASADO	BACALLAO EMPANADO	Prot. (g)	27,20
MACARRONS		FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PATACA RISOLADA	Lip. (g)	23,71
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	91,38
Almorzo e cea recomendada. Vaso de leite. Pan de semillas con tomate e atún. Froita Ensalada de polo	Vaso de leite. Cereais e froita fresca Ensalada de salmón e pataca cocida	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Minestra de verduras con taquitos de tenreira e pataca	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Fideos con lomo e verduras	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Xudias verdes con polo e arroz salteado		
FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO		
LUNS 14/06/2021	MARTES 15/06/2021	MÉRCORES 16/06/2021	XOVES 17/06/2021	VENRES 18/06/2021	VALOR	
CREMA DE BONIATO	ENSALADA TROPICAL	ENSALADILLA	SOPA DE ESTELIÑAS	EMPANADA DE IORK E QUEIXO	ENERXIA (Kcal)	666,49
PAELLA DE PAVO E VERDURAS	PESCADA O FORNO	ESCALOPINS DE LOMBO NATURAL	TORTILLA DE PATACA	XURELO A GALEGA	Prot. (g)	25,41
	PATACAS	ARROZ	ENSALADA DE TOMATE NATURAL	PATACA O VAPOR	Lip. (g)	21,35
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	88,50
Almorzo e cea recomendada. Vaso de leite. Pan de semillas con tomate e atún. Froita Ensalada de salmón e pataca cocida	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita Arroz con tortilla francesa e ensalada de tomate	Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural Brocoli salteado con dados de bonito e pataca	logur natural. Torradas con marmelada. Froita Espirais con polo	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita Tortilla de berenxena e arroz integral salteado		
FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO		
LUNS 21/06/2021	MARTES 22/06/2021	MÉRCORES 23/06/2021	XOVES 24/06/2021	VENRES 25/06/2021	VALOR	
CREMA DE VERDURAS	QUE TEÑADES UNHAS BOAS VACACIÓNS!!! 				ENERXIA (Kcal)	673,63
POLO GUISADO	CROQUETAS CON ENSALADA				Prot. (g)	21,87
MACARRONS	CHURRASCO				Lip. (g)	30,51
FROITA	ARROZ				HdeC (g)	75,02
Almorzo e cea recomendada. Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural Cous cous con pescada e bastoncillos de cabaciña	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita Ensalada de pasta e ovo cocido					
LACTEO	FROITA					

