



COLEGIO ALBA

LUNS 01/10/2018	MARTES 02/10/2018	MÉRCORES 03/10/2018	XOVES 04/10/2018	VENRES 05/10/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
MINESTRA	LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA CON ESPINACAS FRESCAS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	ENERXÍA (Kcal)	744,01
TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	BACALLAO EMPANADO	ESTUFADO DE PAVO CON PATACA E CHÍCHAROS	FILETE DE PESCADA A ROMANA	COSTELETA DE PORCO A RIOXANA	Prot. (g)	29,66
FROITA	ENSALADA	FROITA	ENSALADA	ARROZ EN BRANCO	Lip. (g)	27,10
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> CACAO CON ZUME E TORRADAS PEITUGA DE POLO A PRANCHA LÁCTEO	GALLETAS, IOGURT E FROITA LOMBO ASADO FROITA	LEITE CON TORRADAS E FROITA PEIXE DO DIA LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS E FROITA PAVO A PRANCHA FROITA	LEITE CON GALLETAS E FROITA RAPANTE LÁCTEO	HdeC (g)	91,22
LUNS 08/10/2018	MARTES 09/10/2018	MÉRCORES 10/10/2018	XOVES 11/10/2018	VENRES 12/10/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
SOPA DE CABELLIN	CREMA DE CABACIÑA	GARAVANZOS ESTUFADOS	ESPAGUETI NAPOLITANA	FESTIVO	ENERXÍA (Kcal)	664,96
ALBONDEGAS	GUIZO DE CARNE CON PATACAS E VERDURAS	BACALLAO A MOSTAZA	POLO ASADO		Prot. (g)	25,01
XARDINEIRA		COLIFLOR CON PATACAS	ENSALADA		Lip. (g)	22,57
FROITA	IOGURT	FROITA	IOGURT		HdeC (g)	82,10
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> CACAO, ZUME E TORRADAS REVOLTO DE ESPINACAS CON GAMBAS LÁCTEO	CACAO, ZUME E PAN CON ACEITE PESCADA FROITA	LEITE CON BOLERIA E FROITA MACARRONS A BOLOÑESA LÁCTEO	LEITE, PAN E MANTEIGA LURAS A PRANCHA FROITA			
LUNS 15/10/2018	MARTES 16/10/2018	MÉRCORES 17/10/2018	XOVES 18/10/2018	VENRES 19/10/2018	VALOR	
CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA TROPICAL	FABAS VEXETAIS	SOPA MINISTRONE	ENERXÍA (Kcal)	738,35
PAELLA DE PAVO E VERDURAS	TORTILLA DE PATACA	POLO A CAZADORA	PESCADA GUISADA	GUIZO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS	Prot. (g)	31,26
IOGURT	LEITUGA E TOMATE	ARROZ	PATACAS CON ALLADA	FROITA	Lip. (g)	26,10
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE CON TORRADAS E FROITA ENSALADA COMPRETA FROITA	LEITE, CEREAIS E FROITA PEIXE COCIDO LÁCTEO	CACAO, ZUME E TORRADAS SANDWICHE COMPRETO LÁCTEO	GALLETAS, IOGURT E FROITA COSTELETA FROITA	LEITE CON BOLERIA E FROITA RAPANTE LÁCTEO	HdeC (g)	89,38
LUNS 22/10/2018	MARTES 23/10/2018	MÉRCORES 24/10/2018	XOVES 25/10/2018	VENRES 26/10/2018	VALOR	
LENTELLAS ESTUFADAS	MACARRONS GRATINADOS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	SOPA DE VERDURAS	FABAS CON VERDURAS	ENERXÍA (Kcal)	712,96
PALOMETA A ROMANA	POLO EN PEPITORIA	GUIZO DE LURAS CON PATACAS	FILETE RUSO EN SALSA	LOMBO ASADO	Prot. (g)	29,41
ENSALADA	CHÍCHAROS E CENORIAS	FROITA	ARROZ	ENSALADA	Lip. (g)	23,22
FROITA	IOGURT	FROITA	FROITA	IOGURT	HdeC (g)	85,71
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE, GALLETAS E MARMELADA PEITUGA DE PAVO LÁCTEO	CACAO, ZUME E TORRADAS ENSALADA CON ATUN FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS LOMBO O FORNO LÁCTEO	LEITE, PAN E MARMELADA PESCADA LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS E FROITA TORTILLA CON ESPINACAS FROITA		
LUNS 29/10/2018	MARTES 30/10/2018	MÉRCORES 31/10/2018	XOVES 01/11/2018	VENRES 02/11/2018	VALOR	
XUDIAS CON CHOURIZO	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRON, REMOLACHA, MILLO, OLIVAS VERDES, OLIVAS NEGRAS E CENORIA			ENERXÍA (Kcal)	751,74
ATUN GUISADO CON FIDEOS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA	ALBONDEGAS CON TOMATE			Prot. (g)	27,46
FROITA	PATACAS	ESPAGUETI			Lip. (g)	29,52
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE CON BISCOITO E FROITA PEITUGA DE PAVO LÁCTEO	GALLETAS, IOGURT E FROITA PESCADA A PRANCHA FROITA	LEITE CON TORRADAS E FROITA PAVO PRANCHA LÁCTEO			HdeC (g)	93,87