



LUNS 29/10/2018	MARTES 30/10/2018	MÉRCORES 31/10/2018	XOVES 01/11/2018	VENRES 02/11/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
			FESTIVO	CREMA DE FABAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA	ENERXÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) HdeC (g)	739,93 23,64 21,57 99,82
Almorzo e cea recomendado.				LEITE CON CEREAIS E FROITA RAPANTE LACTEO		
LUNS 05/11/2018	MARTES 06/11/2018	MÉRCORES 07/11/2018	XOVES 08/11/2018	VENRES 09/11/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA ARROZ IOGUR	CREMA DE CENORIA TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS FROITA	LENTELLAS CON CENORIAS PALOMETA A ROMANA ENSALADA IOGUR	SOPA DE VERDURAS (con piñons) TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ PIÑA NO SEU ZUME	FABAS CON CABAZA PESCADA EN SALSA VERDE CHÍCHAROS FROITA	ENERXÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) HdeC (g)	673,13 26,64 22,16 83,32
Almorzo e cea recomendado.				LEITE CON CEREAIS E FROITA PESCADA O FORNO LACTEO	LEITE CON GALLETTAS E FROITA LOMBO A PRANCHA LACTEO	
LUNS 12/11/2018	MARTES 13/11/2018	MÉRCORES 14/11/2018	XOVES 15/11/2018	VENRES 16/11/2018	VALOR	
SOPA DE CABELLIN GUIZO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS E VERDURAS FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS BACALLAO A GALEGA PATACA PANADEIRA IOGUR	CREMA VEXETAL POLO ASADO ARROZ PILAF FROITA día mundial de la diabetes	MACARRONS CON TOMATE PESCADA O FORNO XUDIAS IOGUR	COLIFLOR CON BECHAMEL MILANESA PATACAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) HdeC (g)	689,61 30,70 21,16 89,28
Almorzo e cea recomendado.				LEITE CON TORRADAS E FROITA CACAO, ZUME E TORRADAS REVOLTO DE ESPINACAS CON LACTEO	LEITE CON TORRADAS E FROITA PEIXE DO DIA LACTEO	
LUNS 19/11/2018	MARTES 20/11/2018	MÉRCORES 21/11/2018	XOVES 22/11/2018	VENRES 23/11/2018	VALOR	
ESPIRAIS GRATINADOS RABAS ENSALADA IOGUR	CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACAS TOMATE FRITO FROITA	GARAVANZOS CON VERDURAS ALBONDEGAS XARDINEIRA IOGUR	SOPA HORTELANA POLO O CHILINDRON ARROZ FROITA	FABAS ESTUFADAS PESCADA O FORNO LEITUGA E TOMATE FROITA	ENERXÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) HdeC (g)	703,43 26,63 24,47 88,16
Almorzo e cea recomendado.				LEITE CON CEREAIS E FROITA FILETE DE TENREIRA FROITA	LEITE CON BIZCOITO E ZUME PEIXE COCIDO LACTEO	
LUNS 26/11/2018	MARTES 27/11/2018	MÉRCORES 28/11/2018	XOVES 29/11/2018	VENRES 30/11/2018	VALOR	
MINESTRA SALTEADA TENREIRA GUISADA CON FIDEOS FROITA	LENTELLAS A CASEIRA FILETE DE PESCADA A ROMANA ENSALADA IOGUR	CALDO VEXETAL ESTUFADO DE PAVO CON PATACA E CHÍCHAROS FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS XURELO O FORNO PISTO DE VERDURAS (con pataca) IOGUR	CREMA DE PORROS TORTILLA DE PATACA TOMATE FRITO FROITA	ENERXÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) HdeC (g)	664,17 26,78 23,82 81,15
Almorzo e cea recomendado.				LEITE CON CEREAIS E FROITA RAPANTE LACTEO	LEITE CON CEREAIS E FROITA PESCADA O FORNO LACTEO	