


COLEGIO ALBA

LUNS 07/01/2019	MARTES 08/01/2019	MÉRCORES 09/01/2019	XOVES 10/01/2019	VENRES 11/01/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
NON LECTIVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA ALBONDEGAS EN SALSA ARROZ IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO MORRON, REMOLACHA, MILLO E CENORIA XURELO O FORNO PATACA COCIDA FROITA	CREMA DE FABAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL IOGUR	SOPA DE LETRAS PESCADA CON ALLADA COLIFLOR (con patacas) FROITA	ENERXÍA (Kcal)	677,21
					Prot. (g)	25,93
					Lip. (g)	21,92
					HdeC (g)	87,59
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	GALLETAS, IOGUR E FROITA PESCADA A PRANCHA FROITA	LEITE CON TORRADAS E FROITA PAVO PRANCHA LACTEO	LEITE CON CEREAIS E FROITA RAPANTE FROITA	LEITE, PAN E MARMELADA COSTELETA LACTEO		

LUNS 14/01/2019	MARTES 15/01/2019	MÉRCORES 16/01/2019	XOVES 17/01/2019	VENRES 18/01/2019	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 CHOURIZO PESCADA A ROMANA ENSALADA IOGUR	SOPA DE VERDURAS (con piñons) TENREIRA ESTUFADA ARROZ FROITA	FABAS CON CABAZA RAPE EN SALSA VERDE CHÍCHAROS CON PATACAS FROITA	ENERXÍA (Kcal)	741,24
					Prot. (g)	29,12
					Lip. (g)	25,22
					HdeC (g)	90,38
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	GALLETAS, IOGUR E FROITA LURAS A PRANCHA LACTEO	LEITE CON TORRADAS E FROITA XUDIAS CON XAMON FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA PESCADA O FORNO LACTEO	LEITE CON GALLETAS E FROITA LOMBO A PRANCHA LACTEO		

LUNS 21/01/2019	MARTES 22/01/2019	MÉRCORES 23/01/2019	XOVES 24/01/2019	VENRES 25/01/2019	VALOR	
XUDIAS CON OVO GUIZO DE CARNE MACARRONS FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS BACALLAO A GALEGA PATACA PANADEIRA IOGUR	CREMA DE BROCOLI E CENORIA POLO ASADO ARROZ PILAF FROITA	SOPA DE COCIDO COCIDO IOGUR	TALLARINS CON CHAMPIÑONS PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS FROITA	ENERXÍA (Kcal)	741,05
					Prot. (g)	31,42
					Lip. (g)	25,38
					HdeC (g)	91,68
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	CACAO, ZUME E PAN CON ACEITE COSTELETA FROITA	LEITE CON BOLERIA E FROITA PESCADA COCIDA LACTEO	LEITE, PAN E MANTEIGA PEIXE DO DIA FROITA	LEITE CON TORRADAS E FROITA PAVO A PRANCHA LACTEO		

LUNS 28/01/2019	MARTES 29/01/2019	MÉRCORES 30/01/2019	XOVES 31/01/2019	VENRES 01/02/2019	VALOR	
EMPANADA DE ATUN LOMBO ADUBADO O FORNO ENSALADA IOGUR	CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACAS TOMATE FRITO FROITA	LENTELLAS ESTUFADAS BACALLAO EMPANADO PATACAS IOGUR	SOPA HORTELANA POLO O CHILINDRON ARROZ FROITA		ENERXÍA (Kcal)	740,66
					Prot. (g)	29,60
					Lip. (g)	27,41
					HdeC (g)	89,90
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	LEITE CON BIZCOITO E ZUME PEIXE COCIDO LACTEO	CACAO, ZUME E TORRADAS SANDWICHE COMPRETO FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA RAPANTE LACTEO			

