

LUNS 05/04/2021	MARTES 06/04/2021	MÉRCORES 07/04/2021	XOVES 08/04/2021	VENRES 09/04/2021	VALOR	
NON LECTIVO	XUDIAS EN SALSA DE TOMATE GUIZO DE PORCO CON PATACAS FROITA	MACARRONS CON CHAMPIÑONS SALMON O FORNO PISTO DE VERDURAS IOGUR	CREMA DE PORROS POLO O ALLO ARROZ FROITA	LENTELLAS CON CENORIA E CHOURIZO TORTILLA DE CABACIÑA ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE FROITA	ENERXIA (Kcal)	719,40
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Arroz salteado con atún e verduras	Vaso de leite, bolechas tipo maria con mermelada e manteiga. Froita Brócoli con magro e pataca asada	logur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Lasaña de peixe e espinacas	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita Ensalada mixta con pavo	Prot. (g)	28,70
	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	Lip. (g)	24,80
					HdeC (g)	90,77
LUNS 12/04/2021	MARTES 13/04/2021	MÉRCORES 14/04/2021	XOVES 15/04/2021	VENRES 16/04/2021	VALOR	
CREMA DE CABACIÑA TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS IOGUR	CALDO GALEGO ATÚN GUISADO CON FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS POLO ASADO PATACAS GUISADAS IOGUR	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO GARAVANZOS CON ESPINACAS E BACALLAO FROITA	CREMA DE VERDURAS PAELLA DE PAVO E VERDURAS FROITA	ENERXIA (Kcal)	688,43
Almorzo e cea recomendada. Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Arroz con tortilla francesa e ensalada de tomate	Vaso de leite. Cereais e froita fresca Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Fideos con lomo e verduras	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Xudias verdes con polo e arroz salteado	Vaso de leite. Pan de sementes con tomate e atún. Froita Ensalada de salmón e pataca cocida	Prot. (g)	25,30
FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	Lip. (g)	22,30
					HdeC (g)	94,40
LUNS 19/04/2021	MARTES 20/04/2021	MÉRCORES 21/04/2021	XOVES 22/04/2021	VENRES 23/04/2021	VALOR	
BROCOLI SALTEADO LOMBO NATURAL ADUBADO ARROZ FROITA	FABAS ESTUFADAS PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	SOPA DE ESTELIÑAS TORTILLA DE CABACIÑA ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE FROITA	LENTELLAS A CASEIRA XURELO A GALEGA PATACA O VAPOR IOGUR ECOLOXICO	CREMA DE VERDURAS POLO GUISADO CON MACARRONS FROITA	ENERXIA (Kcal)	692,18
Almorzo e cea recomendada. Vasos de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Froita Peixe o forno con verduras	Vasos de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita Espirais con polo	Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural Brocoli salteado con daditos de bonito e pataca	logur natural. Torradas con mermelada. Froita Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña	Prot. (g)	25,80
LACTEO	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	Lip. (g)	23,20
					HdeC (g)	88,28
LUNS 26/04/2021	MARTES 27/04/2021	MÉRCORES 28/04/2021	XOVES 29/04/2021	VENRES 30/04/2021	VALOR	
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO, OLIVAS VERDES E GARAVANZOS GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA ALBONDEGAS EN SALSA XARDINEIRA IOGUR	MACARRONS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL QUICHE DE ATÚN FROITA	FABAS CON VERDURAS GUIZO DE CARNE IOGUR	EMPANADA DE IORK E QUEIXO POLO O CHILINDRON LEITUGA E TOMATE FROITA	ENERXIA (Kcal)	749,50
Almorzo e cea recomendada. Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural Ensalada de pasta e ovo cocido	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita Verduras guisadas con atún e arroz	Vasos de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural Xudias verdes con magro e codiños salteados	logur natural. Galletas tipo Maria con margarina e mermelada. Froita Brocoli salteado con salmón e pataca	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Arroz salteado con taquiños de tenreira e berenxena	Prot. (g)	27,50
LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	Lip. (g)	25,60
					HdeC (g)	96,83