

LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021	VALOR	
	XUDIAS CON OVO GUIISO DE PORCO CON PATACAS FROITA	BROCOLI A CASEIRA SALMON O FORNO PASTA SALTEADA IOGUR	CREMA DE CENORIA E PORROS POLO O ALLO ARROZ FROITA	LENTELLAS CON CHOURIZO TORTILLA DE CABACIÑA ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE FROITA	ENERXIA (Kcal)	698,10
	Prot. (g)					25,40
	Lip. (g)					24,10
	HdeC (g)					80,35
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
	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		
	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	
CREMA DE CABACIÑA TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS IOGUR	ENSALADA CON GARAVANZOS FIDEOS GUISADOS CON ATÚN FROITA	SOPA DE PIÑONS POLO ASADO ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS IOGUR	CHÍCHAROS CON XAMÓN BACALLAO GUISADO CON PATACAS FROITA	CREMA DE BONIATO PAELLA DE PAVO E VERDURAS FROITA	ENERXIA (Kcal)	671,99
						24,00
						23,60
						87,50
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
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 petuga 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		
	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA		
LUNS 14/06/2021	MARTES 15/06/2021	MÉRCORES 16/06/2021	XOVES 17/06/2021	VENRES 18/06/2021	VALOR	
ENSALADA TROPICAL PESCADA O FORNO PATACAS FROITA	ENSALADILLA LONBO NATURAL ADUBADO ARROZ FROITA	SOPA DE ESTELIÑAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA	LENTELLAS A CASEIRA XURELO A GALEGA PATACA O VAPOR IOGUR ECOLOXICO	CREMA DE VERDURAS POLO GUISADO CON MACARRONS FROITA	ENERXIA (Kcal)	688,95
						25,00
						23,50
						87,05
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
Vaas de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Froita Peixe o forno con verduras	Vasao 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 dados 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 cabacifiña		
	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	
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO, OLIVAS VERDES E GARAVANZOS ALBONDEGAS ARROZ FROITA	 QUE TEÑADES UNHAS BOAS VACACIÓNS!!! CROQUETAS CON ENSALADA PIZZA NATILLAS DE CHOCOLATE				ENERXIA (Kcal)	710,40
						22,00
						26,90
						91,70
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
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					
	FROITA					