

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021	VALOR	
SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS	TORTILLA DE ESPINACAS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA, ESPINACAS E FABAS	ENERXIA (Kcal)	712,41
POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	GUIISO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS	COSTELETA A RIOXANA	PESCADA GUISADA	Prot. (g)	26,07
LEITUGA E TOMATE	CON PATACAS		ENSALADA DE TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS	Lip. (g)	25,82
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	87,43
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural Arroz salteado con taquiños de tenreira e berenxena FROITA LACTEO	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita Tortilla de cabaciña e fideos salteados LACTEO	logur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural Ensalada de atún e pataca cocida LACTEO	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Menestra de verduras con polo e arroz basmati FROITA	Vaso de delta con cereais de arroz. Froita Xudias verdes con tenreira e pataca cocida LACTEO		
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021	VALOR	
ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	ENERXIA (Kcal)	720,06
FILETE RUSO EN SALSAS	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON PATACAS	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	XURELO EN SALSAS VERDES	Prot. (g)	27,06
PURE DE PATACA		PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	CHICHAROS E PATACAS	Lip. (g)	23,63
FROITA	IOGUR ECOLOXICO	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	95,47
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa Arroz salteado con bacallao e verduras LACTEO	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa Tortilla francesa con ensalada de tomate FROITA	Vaso de leite con cereais. Froita Acelgas con polo e pataca cocida LACTEO	logur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca Brocoli salteado con salmón e pataca FROITA	Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca Cous cous de pescada e bastoncillos de cabaciña LACTEO		
LUNS 15/03/2021	MARTES 18/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021	VALOR	
SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS O FORNO		ENERXIA (Kcal)	720,12
TENREIRA ESTUFADA	FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS	SALMON EN SALSAS	FESTIVO	Prot. (g)	27,45
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		VERDURAS		Lip. (g)	24,44
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA		HdeC (g)	92,09
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> Vaso de leite, cereais de avena e froita Minestra de verduras con peixe LACTEO	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati LACTEO	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Codiños salteados con atún e xudias verdes FROITA	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita Ensalada de polo LACTEO			
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021	VALOR	
TORTILLA DE PATACA	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS A CASEIRA	ENERXIA (Kcal)	680,62
POLO EN PEPITORIA	ALBONDEGAS EN SALSAS	FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA	POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSAS DE CABAZA	Prot. (g)	30,56
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	ARROZ PILAW	PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	Lip. (g)	21,83
FROITA	IOGUR	FROITA	FLAN DE OVO	FROITA	HdeC (g)	86,35
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena LACTEO	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Fideos salteados con tenreira de dadiños de cenoria FROITA	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Brocoli con lomo e codiños salteados LACTEO	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Cabaciña rechea de atún e patatas FROITA	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Tortilla de berenxena e arroz integral salteado FROITA		