

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
31/10/2022				01/11/2022				02/11/2022				03/11/2022				04/11/2022			
								SOPA DE FIDEOS				LENTELLAS CON CHOURIZO				CREMA DE CENORIA			
				FESTIVO				TORTILLA DE PATACA				REDONDO DE PESCADA EN SALSA VERDE				POLO O ALLO			
								ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE				ARROZ				CODIÑOS SALTEADOS			
								MAZA				IOGUR				PERA			
								Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
								582,07	15,3	22,08	75,52	748,46	25,43	23,46	110,9	655,81	25,02	22,07	80,32
								% VET	11%	34%	52%	% VET	14%	28%	59%	% VET	15%	30%	49%
07/11/2022				08/11/2022				09/11/2022				10/11/2022				11/11/2022			
POTAXE DE LENTELLAS				SOPA DE ESTRELIÑAS				XUDIAS CON ALLADA				CALDO VEXETAL				CREMA DE CABAZA			
PESCADA A MARIÑEIRA				POLO O CHILINDRON				XURELO EN SALSA DE LIMON				FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA				RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS			
PATACAS O VAPOR				VERDURIÑAS (con pataca)				ESPAGUETIS SALTEADOS				ARROZ							
MANDARINA				MAZA				IOGUR				PERA				LARANXA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
746,4	28,31	23,97	102,03	672,73	26,35	22,43	67,63	671,23	25,15	26,78	74,6	669,18	19,85	23,54	74,47	625,5	22	18,13	64,82
% VET	15%	29%	55%	% VET	16%	30%	40%	% VET	15%	36%	44%	% VET	12%	32%	45%	% VET	14%	26%	41%
14/11/2022				15/11/2022				16/11/2022				17/11/2022				18/11/2022			
GARAVANZOS ESTUFADOS				ESPIRAIS O FORNO				SOPA DE VERDURAS				FABADA				CREMA DE CABACIÑA			
LOMBO ADUBADO O FORNO				MEDALLON DE SALMON O FORNO				TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ				TORTILLA DE ATÚN				PUCHERO DE POLO CON PATACAS			
VERDURIÑAS				PATACAS O VAPOR								ENSALADA DE LEITUGA E MILLO							
IOGUR				MAZA				LARANXA				MANDARINA				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
743,54	30,19	20,26	98,23	726,96	27,3	23,33	108,86	742,2	23,24	28,04	96,09	726,83	24,66	26,46	90,86	667,51	28,36	20,54	85,48
% VET	16%	25%	53%	% VET	15%	29%	60%	% VET	13%	34%	52%	% VET	14%	33%	50%	% VET	17%	28%	51%
21/11/2022				22/11/2022				23/11/2022				24/11/2022				25/11/2022			
CREMA DE VERDURAS				MINESTRA SALTEADA				LENTELLAS CON VERDURAS				SOPA DE PIÑONS				XUDIAS CON CHOURIZO			
ARROZ CON BACALLAO				CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS				PESCADA O FORNO				ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHÍCHAROS				MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL			
								ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, OLIVAS VERDES											
MAZA				MANDARINA				PERA				LARANXA				IOGUR			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
630,87	18,26	20,35	79,78	608,61	20,71	26,04	64,53	679,97	29,84	17,56	88,37	634,23	25,56	18,94	62,47	808,4	30,57	27,51	111,37
% VET	12%	29%	51%	% VET	14%	39%	42%	% VET	18%	23%	52%	% VET	16%	27%	39%	% VET	15%	31%	55%
28/11/2022				29/11/2022				30/11/2022				01/12/2022				02/12/2022			
CREMA DE CENORIA				POTAXE DE GARAVANZOS				SOPA DE FIDEOS											
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS				CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ				ALBONDEGAS EN SALSA											
PATACAS GUIADAS								PURE DE PATACA											
IOGUR				PERA				MAZA											
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC								
687,31	27,21	22,44	88,18	766,43	28,07	23,34	108,68	789,63	26,42	30,06	100,45								
% VET	16%	29%	51%	% VET	15%	27%	57%	% VET	13%	34%	51%								