

28/09/2020

29/09/2020

30/09/2020

01/10/2020

02/10/2020

**CREMA DE CABAZA (cabaza, pataca)**
**ESPIRAIS GRATINADOS**
**GUIZO DE CARNE (porco) con CHÍCHAROS (chícharo, cebola, pemento, pataca)**
**SALMÓN EN SALSA**
**BRÓCOLI**
**PLÁTANO**
**MACEDONIA DE FROITAS**

								Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
								692,06	26,13	22,71	84,42	827,69	30,18	27,94	114,25
								% VET	15%	30%	49%	% VET	15%	30%	55%

05/10/2020

06/10/2020

07/10/2020

08/10/2020

09/10/2020

**CREMA DE VERDURAS (cebola, pemento, porro, cenoria, xudía, pataca)**
**SOPA FLORENTINA CON FIDEOS (espinacas, cenoria, pemento, xudías, cebola pasta)**
**CHÍCHAROS CON XAMÓN**
**ESPAGUETES CON CHAMPIÑÓNS**
**FABAS PINTAS (con chourizo)**
**POLO AO CHILINDRÓN**
**MARMITAKO DE ATÚN**
**TORTILLA DE ESPINACAS**
**ABADEXO Á MARIÑEIRA**
**GOULASH DE PAVO (pavo, cebola, pemento)**
**PATACA PANDEIRA**
**VERDURAS (pemento, cebola, chícharo, cenoria, pataca)**
**ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS**
**COLIFLOR**
**XUDÍAS**
**KIWI**
**MACEDONIA DE FROITAS**
**PERA**
**IOGUR**
**LARANXA**

Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
651,96	23,92	23,35	82,69	695,54	24,61	23,72	90,76	516,96	17,93	17,64	66,18	765,8	29,15	25,68	109,2	845,72	31,66	29,08	96,16
% VET	15%	32%	51%	% VET	14%	31%	52%	% VET	14%	31%	51%	% VET	15%	30%	57%	% VET	15%	31%	45%

12/10/2020

13/10/2020

14/10/2020

15/10/2020

16/10/2020

**ENSALADA TROPICAL (leituga, ananás, cenoria, millo, olivas e espárragos)**
**SOPA DE VERDURAS (coliflor, cenoria, porro, xudías, cebola)**
**GARAVANZOS CON ESPINACAS**
**ESPIRAIS CON VERDURAS (pasta, cenoria, cabaciña, porro)**
**FESTIVO**
**ATÚN GUISADO**
**ESTUFADO DE PAVO**
**TORTILLA DE CABACIÑA**
**PESCADA Ó FORNO**
**FIDEOS**
**PATACA**
**TOMATE FRESCO**
**REPOLO SALTEADO**
**MACEDONIA DE FROITAS**
**MAZÁ**
**LARANXA**
**PLÁTANO**





19/10/2020

20/10/2020

21/10/2020

22/10/2020

23/10/2020

**LENTELLAS CON CHOURIZO**
**ARROZ MILANESA (arroz, xamón cocido, chícharos, pemento, cenoria)**
**MACARRÓNS CON PISTO (pasta, berenxena, cabaciña, pemento vermello, cebola, tomate)**
**FABAS CON CHOURIZO**
**MINISTRA DE VERDURAS (cenoria, xudía, chícharos, coliflor, coles de Bruxelas e fabas)**
**TORTILLA DE PATACA**
**ESTUFADO DE TENREIRA (tenreira, cebola, pemento)**
**FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE (pescada, fariña, cebola, chícharos)**
**POLO EN PEPITORIA (polo, cebola, pemento, tomate)**
**GUIZO DE MARUCA**
**TOMATE FRESCO**
**XARDINEIRA (cenoria, xudía, chícharos)**
**VERDURAS SALTEADAS (cenoria, xudía, coliflor)**
**XUDIAS SALTEADAS**
**PATACAS**
**MACEDONIA DE FROITAS**
**IOGUR**
**KIWI**
**PERA**
**LARANXA**

Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
691,89	24,17	22,7	90,59	883,06	32,35	30,43	114,37	696,62	25,16	20,54	98,16	641,12	24,06	22,02	72,34	581,02	20,15	17,37	81,53
% VET	14%	27%	52%	% VET	15%	31%	52%	% VET	14%	27%	56%	% VET	15%	31%	45%	% VET	14%	27%	56%

26/10/2020

27/10/2020

28/10/2020

29/10/2020

30/10/2020

**ARROZ CON VERDURAS (arroz, cenoria, chícharos, xudías, coliflor)**
**MINISTRA CON OVO (coliflor, xudía, chícharos, cenoria, coles de bruselas, fabas e ovo)**
**GARAVANZOS CON ACELGAS**
**CREMA DE CABAZA (cabaza, pataca)**
**ESPIRAIS GRATINADOS**
**POLO ASADO**
**FILETE DE PESCADA GRATINADO (pescada, leite, manteiga e fariña)**
**COELLO GUISADO**
**GUIZO DE CARNE (porco)**
**SALMÓN EN SALSA**
**PISTO (berenxena, tomate, cebola, pemento vermello e cabaciña, salsa de tomate)**
**PATACAS COCIDAS**
**VERDURAS SALTEADAS (pemento, cebola, cenoria, xudía, coliflor, patacas)**
**CHÍCHAROS (chícharo, cebola, pemento, pataca)**
**BRÓCOLI**
**IOGUR**
**MAZÁ**
**LARANXA**
**PLÁTANO**
**MACEDONIA DE FROITAS**

Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
927,81	32,83	29,83	133,73	531,27	20,59	18,33	70,64	861,69	33,1	27,92	112,19	692,06	26,13	22,71	84,42	827,69	30,18	27,94	114,25
% VET	14%	29%	58%	% VET	16%	31%	53%	% VET	15%	29%	52%	% VET	15%	30%	49%	% VET	15%	30%	55%