

05/04/2021				06/04/2021				07/04/2021				08/04/2021				09/04/2021			
				ENSALADA TROPICAL (leituga, ananás, cenoria, millo, olivas e espárragos)				CALDO VEXETAL (repolo, cenoria, porro, cebola)				GARAVANZOS CON ESPINACAS				ESPAGUETES CON CHAMPIÑÓNS			
NO LECTIVO				ATÚN GUISADO				ESTUFADO DE PAVO				TORTILLA DE CABACIÑA				PESCADA Ó FORNO			
				FIDEOS				PATACA				TOMATE FRESCO				BRÓCOLI			
				MACEDONIA DE FROITAS				MAZÁ				LARANXA				PLÁTANO			
				Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
				517,55	16,55	20,4	63,29	586,34	20,82	16,26	34,91	600,45	320,04	23,33	67,67	665,1	25,9	20,86	98,84
				% VET	13%	35%	49%	% VET	14%	25%	24%	% VET	213%	35%	45%	% VET	16%	28%	59%
12/04/2021				13/04/2021				14/04/2021				15/04/2021				16/04/2021			
LENTELLAS CON CHOURIZO				ARROZ MILANESA (arroz, xamón cocido, chícharos, pemento, cenoria)				CREMA DE VERDURAS (berenxena, cabaciña, pemento vermello, cebola, tomate)				FABAS ESTUFADAS (cebola, cenoria, pemento roxo, cabaciña)				REPOLO CON ALLADA (e ovo)			
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 LURAS			
TOMATE FRESCO				XARDINEIRA (cenoria, xudía, chícharos)				PASTA SALTEADA CON ALLO E PEREXIL				XUDIAS SALTEADAS				PATACAS			
KIWI				IOGUR				MACEDONIA DE FROITAS				PERA				LARANXA			
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				
% VET	14%	30%	52%	% VET	15%	31%	52%	% VET	14%	27%	56%	% VET	15%	31%	45%				
19/04/2021				20/04/2021				21/04/2021				22/04/2021				23/04/2021			
ARROZ CON VERDURAS (arroz, cenoria, chícharos, xudias, coliflor)				GARAVANZOS CON ACELGAS				ENSALADILLA				ESPIRAIS GRATINADOS				CREMA DE CABAZA (cabaza, pataca)			
POLO ASADO				FILETE DE PESCADA GRATINADO (pescada, leite, manteiga e fariña)				TENREIRA ASADA				GUIZO DE CARNE (porco)				PASTEL DE SALMÓN			
ENSALADA DE LEITUGA, CENOURA RELADA E ACEITUNAS				PATACAS COCIDAS				VERDURAS SALTEADAS (pemento, cebola, cenoria, xudía, coliflor, patacas)				CHÍCHAROS (chícharo, cebola, pemento, pataca)				PURE DE PATACAS			
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
621,4	23,06	22,64	66,66	768,7	28,5	29,86	90,91	655,65	17,25	20,98	536,28	558,15	20,58	21,4	55,6	613,34	15,27	18,38	65,1
% VET	14%	29%	58%	% VET	16%	31%	53%	% VET	15%	29%	52%	% VET	15%	35%	40%	% VET	10%	27%	42%
26/04/2021				27/04/2021				28/04/2021				29/04/2021				30/04/2021			
CREMA DE VERDURAS (cebola, pemento, porro, cenoria, xudía, pataca)				SOPA FLORENTINA CON FIDEOS (espinacas, cenoria, pemento, xudias, cebola pasta)				CHÍCHAROS CON XAMÓN				ESPIRAIS CON VERDURAS (pasta, cenoria, cabaciña, porro)				FABAS PINTAS (con chourizo)			
POLO AO CHILINDRÓN				GUIZO DE CARNE (porco)				TORTILLA DE ATÚN				FILETE DE PESCADA Á MARIÑEIRA				GOULASH DE PAVO (pavo, cebola, pemento)			
PATACA PANADEIRA				VERDURAS (pemento, cebola, cenoria, pataca)				ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENOURA RELADA				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
535,12	15,31	20,12	84,1	613,75	21,38	19,1	76,81	637,73	25,07	22,31	85,66	580,03	22,29	16,56	75,84	732,08	17,67	28,25	88,63
% VET	11%	34%	63%	% VET	14%	28%	50%	% VET	16%	31%	54%	% VET	15%	26%	52%	% VET	10%	35%	48%