


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
		MANDARINA	PLÁTANO	KIWI
		LEITE CALLADO	VASO DE LEITE CON CACAO	QUEIXO FRESCO
		PAN DO DÍA	CEREAIS DE AVENA	PAN DO DÍA
Aceite de oliva V. E. e mermelada		Aceite de oliva V. E. e mermelada		Aceite de oliva V. E. e mermelada
V.N.:		Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC
		318,83 9,25 14,18 47,57	383,10 10,50 12,13 74,59	368,80 13,55 18,72 56,67
06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
	PERA		KIWI	ZUME DE LARANXA
FESTIVO	VASO DE LEITE	FESTIVO	IOGUR NATURAL	LEITE CALLADO
	FLOCOS DE MILLO		PAN DO DÍA	GALLETAS
	Aceite de oliva V. E. e mermelada		Aceite de oliva V. E. e mermelada	
V.N.:	Kcal Lip Prot HC		Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC
	353,30 9,81 11,57 67,88		322,57 12,74 19,94 45,27	362,64 10,94 17,30 59,58
13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
MANDARINA	MAZA	PLATANO	ZUME DE LARANXA	KIWI
VASO DE LEITE	LEITE CALLAO	IOGUR NATURAL	QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO
PAN DO DÍA	CEREAIS DE AVEA	PAN DO DÍA	GALLETAS TIPO MARIA	PAN DO DÍA
Aceite de oliva V. E. e mermelada		Aceite de oliva V. E. e mermelada		Aceite de oliva V. E. e mermelada
V.N.:	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC
383,10 10,50 12,13 74,59	326,81 10,50 15,25 55,35	331,68 8,68 7,04 59,29	395,72 11,19 14,84 71,75	371,96 11,34 19,38 61,16
20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021
ZUME DE LARANXA	PERA	Boas Festas		
IOGUR NATURAL	LEITE CALLADO			
GALLETAS	PAN DO DÍA			
	Aceite de oliva V. E. e mermelada			
V.N.:	Kcal Lip Prot HC			
325,21 8,99 10,16 55,49	326,80 8,89 14,18 52,35			

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 35.322.598 - A