

29/11/2021

30/11/2021

01/12/2021

02/12/2021

03/12/2021

CALDO VEXETAL (repolo, cenoria, porro, cebola)

GARAVANZOS CON ESPINACAS

ESPAGUETES CON TOMATE

ESTUFADO DE PAVO

TORTILLA DE CABACIÑA

PESCADA Ó FORNO

PATACA

TOMATE FRESCO

BRÓCOLI

MAZÁ

LARANXA

PLÁTANO

	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
	586,34	20,82	16,26	34,91	600,45	20,04	23,33	67,67	665,1	25,9	20,86	98,84
	% VET	14%	25%	24%	% VET	13%	35%	45%	% VET	16%	28%	59%

06/12/2021

07/12/2021

08/12/2021

09/12/2021

10/12/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

FABAS ESTUFADAS (cebola, cenoria, pemento roxo, cabaciña)

REPOLO CON ALLADA (e ovo)

FESTIVO

ESTUFADO DE TENREIRA (tenreira, cebola, pemento)

FESTIVO

POLO EN PEPITORIA (polo, cebola, pemento, tomate)

ATUN GUISADO

XARDINEIRA (cenoria, xudía, chícharos)

XUDIAS SALTEADAS

FIDEOS

IOGUR

PERA

LARANXA

	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
	661,33	22,04	24,69	88,85	558,15	20,58	21,4	55,6	672,89	24,73	22,8	92,03
	% VET	13%	34%	54%	% VET	15%	35%	40%	% VET	15%	30%	55%

13/12/2021

14/12/2021

15/12/2021

16/12/2021

17/12/2021

ARROZ CON VERDURAS (arroz, cenoria, chícharos, xudías, coliflor)

GARAVANZOS CON ACELGAS

MENESTRA CON ALLADA

CREMA DE CABAZA (cabaza, pataca)

ESPIRAIS GRATINADOS

POLO ASADO

FILETE DE PESCADA A GALEGA

TENREIRA ASADA

TORTILLA DE BACALLAO

GUISO DE CARNE (porco)

PATACA ASADA

PATACAS COCIDAS

VERDURAS SALTEADAS (pemento, cebola, cenoria, xudía, coliflor, patacas)

ENSALADA DE LEITUGA, CENOURA RELADA E ACEITUNAS

CHÍCHAROS (chícharo, cebola, pemento, pataca)

IOGUR

MAZÁ

LARANXA

MACEDONIA DE FROITAS

PLÁTANO

Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
666,03	24,79	24,54	90,51	613,75	21,38	19,1	76,81	625,37	20,54	19,19	82,87	750,68	23,11	27,19	96,4	732,08	17,67	28,25	88,63
% VET	15%	33%	54%	% VET	14%	28%	50%	% VET	13%	28%	53%	% VET	12%	33%	51%	% VET	10%	35%	48%

20/12/2021

21/12/2021

22/12/2021

23/12/2021

24/12/2021

CREMA CAMPEIRA (cebola, pemento, porro, cenoria, xudía, pataca)

SOPA DE ESTRELIÑAS

GUISO DE CARNE (porco)

POLO ASADO A LARANXA

*Boas Festas*

VERDURAS (pemento, cebola, cenoria, pataca)

ARROZ CON PASAS



KIWI

MOUSSE DE CHOCOLATE

Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
535,63	17,26	20,26	55,55	836,27	35,49	35,67	142,47
% VET	13%	34%	41%	% VET	17%	38%	68%