


01/02/2021				02/02/2021				03/02/2021				04/02/2021				05/02/2021			
CREMA DE VERDURAS (cebola, pemento, porro, cenoria, xudia, pataca)				SOPA FLORENTINA CON FIDEOS (espinacas, cenoria, pemento, xudias, 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%
08/02/2021				09/02/2021				10/02/2021				11/02/2021				12/02/2021			
CREMA DE CHÍCHAROS (chícharos, patacas)				ENSALADA TROPICAL (leituga, ananás, cenoria, millo, olivas e espárragos)				SOPA DE VERDURAS (coliflor, cenoria, porro, xudias, cebola)				GARAVANZOS CON ESPINACAS				SOPA DE COCIDO			
LOMBO ASADO				ATÚN GUISADO				ESTUFADO DE PAVO				TORTILLA DE CABACIÑA				COCIDO			
XARDINEIRA (pataca, cenoria, chícharos, pemento,)				FIDEOS				PATACA				TOMATE FRESCO				PALMEIRA DE CHOCOLATE			
IOGUR				MACEDONIA DE FROITAS				MAZÁ				LARANXA							
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
680,77	24,44	20,79	78,48	742,93	24,73	23,86	102,9	706,49	28,64	23,46	104,9	825,44	31,67	31,81	93,12	837,11	33,82	28,52	121,21
% VET	14%	27%	46%	% VET	13%	29%	55%	% VET	16%	30%	59%	% VET	15%	35%	45%	% VET	16%	31%	58%
15/02/2021				16/02/2021				17/02/2021				18/02/2021				19/02/2021			
VACACIONS DE ENTROIDO				VACACIONS DE ENTROIDO				VACACIONS DE ENTROIDO				POLO EN PEPITORIA (polo, cebola, pemento, tomate)				MINISTRA DE VERDURAS (cenoria, xudia, chícharos, coliflor, coles de Bruxelas e fabas)			
VACACIONS DE ENTROIDO				VACACIONS DE ENTROIDO				VACACIONS DE ENTROIDO				XUDIAS SALTEADAS				PATACAS			
VACACIONS DE ENTROIDO				VACACIONS DE ENTROIDO				VACACIONS DE ENTROIDO				PERA				LARANXA			
VACACIONS DE ENTROIDO				VACACIONS DE ENTROIDO				VACACIONS DE ENTROIDO				Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
VACACIONS DE ENTROIDO				VACACIONS DE ENTROIDO				VACACIONS DE ENTROIDO				641,12	24,06	22,02	72,34	581,02	20,15	17,37	81,53
VACACIONS DE ENTROIDO				VACACIONS DE ENTROIDO				VACACIONS DE ENTROIDO				% VET	15%	31%	45%	% VET	14%	27%	56%
22/02/2021				23/02/2021				24/02/2021				25/02/2021				26/02/2021			
ARROZ CON VERDURAS (arroz, cenoria, chícharos, xudias, coliflor)				MINISTRA CON OVO (coliflor, xudia, 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				GUISO DE CARNE (porco)				SALMÓN EN SALSA			
PISTO (berenxena, tomate, cebola, pemento vermello e cabaciña, salsa de tomate)				PATACAS COCIDAS				VERDURAS SALTEADAS (pemento, cebola, cenoria, xudia, coliflor,patacas)				CHÍCHAROS (chícharo, cebola, pemento, pataca)				BRÓCOLI			
IOGUR				MAZÁ				LARANXA				PLÁTANO				MACEDONIA DE FROITAS			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	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%