

01/03/2021				02/03/2021				03/03/2021				04/03/2021				05/03/2021			
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%
08/03/2021				09/03/2021				10/03/2021				11/03/2021				12/03/2021			
CREMA DE CHÍCHAROS (chícharos, patacas)				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)			
LOMBO ASADO				ATÚN GUISADO				ESTUFADO DE PAVO				TORTILLA DE CABACIÑA				PESCADA Ó FORNO			
XARDINEIRA (pataca, cenoria, chícharos, pemento,)				FIDEOS				PATACA				TOMATE FRESCO				REPOLO SALTEADO			
IOGUR				MACEDONIA DE FROITAS				MAZÁ				LARANXA				PLÁTANO			
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	657,39	26,82	21,68	92,54
% VET	14%	27%	46%	% VET	13%	29%	55%	% VET	16%	30%	59%	% VET	15%	35%	45%	% VET	16%	30%	56%
15/03/2021				16/03/2021				17/03/2021				18/03/2021				19/03/2021			
LENTELLAS CON CHOURIZO				ARROZ MILANESA (arroz, xamón cocido, chícharos, pemento, cenoria)				MACARRÓNS CON PISTO (pasta, berenxena, cabaciña, pemento vermello, cebola, tomate)				FABAS CON CHOURIZO							
TORTILLA DE PATACA				ESTUFADO DE TENREIRA (tenreira, cebola, pemento)				FILETE DE PESCADA EN SALSAS VERDES (pescada, fariña, cebola, chícharos)				POLO EN PEPITORIA (polo, cebola, pemento, tomate)				FESTIVO			
TOMATE FRESCO				XARDINEIRA (cenoria, xudía, chícharos)				VERDURAS SALTEADAS (cenoria, xudía, coliflor)				XUDIAS SALTEADAS							
KIWI				IOGUR				MACEDONIA DE FROITAS				PERA							
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%				
22/03/2021				23/03/2021				24/03/2021				25/03/2021				26/03/2021			
ARROZ CON VERDURAS (arroz, cenoria, chícharos, xudías, coliflor)				MINESTRA 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				GUISO DE CARNE (porco)				SALMÓN EN SALSAS			
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%