



LUNS					MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
30/09/2019					01/10/2019				02/10/2019				03/10/2019				04/10/2019			
					ENSALADA DE XUDIÁS (xudía, cebola, tomate, atún, pemento vermello)				TALLARÍNS CON CHAMPIÑÓNS				ENSALADA DE LENTELLAS (lentella, leituga, olivas, pemento e tomate)				ENSALADA DE PASTA (pasta, atún, espárrago, millo e leituga)			
					SALMÓN AO FORNO				POLO AO CHILINDRÓN				PESCADA Á MARIÑEIRA				PAVO CON ANANÁS			
					PATACA COCIDA				LEITUGA, MILLO E OLIVAS				BRÓCOLI				MINISTRA DE VERDURAS (cenoria, xudía, chícharos, coliflor)			
					MACEDONIA				KIWI				IOGUR				LARANXA			
					Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
					475,47	17,5	15,79	61,74	702,46	23,58	27,58	89,56	810,28	31,27	27,55	101,17	701,68	24,51	23,16	88,14
					% VET	15%	30%	52%	% VET	13%	35%	51%	% VET	15%	31%	50%	% VET	14%	30%	50%
07/10/2019					08/10/2019				09/10/2019				10/10/2019				11/10/2019			
SOPA DE VERDURAS (coliflor, cenoria, porro, apio, xudías, pemento, cebola)					TALLARÍNS GRATINADOS				ENSALADA DE LEGUMES (garavanzo, atún, ovo, pemento vermello, tomate)				ENSALADA TROPICAL (leituga, ananás, cenoria e millo)				FABADA VEXETAL (fabas, cebola, xudía, pataca, porro, apio e cenoria)			
LOMBO ASADO					ABADEXO Á MARIÑEIRA				ESTUFADO DE PAVO				ATÚN GUISADO				TORTILLA DE CABACIÑA			
XARDINEIRA					LEITUGA, MILLO E OLIVAS				XARDINEIRA (cenoria, xudía, chícharos, coliflor, coles de Bruxelas)				CON FIDEOS				TOMATE FRESCO			
IOGUR					PLÁTANO				MAZÁ				MACEDONIA DE FROITAS				LARANXA			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	
741,28	28,27	26,61	91,33	727,49	22,98	24,31	99,23	746,36	27,97	26,04	93,27	742,93	24,73	23,86	102,9	827,19	326,01	31,01	91,03	
% VET	15%	32%	49%	% VET	13%	30%	55%	% VET	15%	31%	50%	% VET	13%	29%	55%	% VET	158%	34%	44%	
14/10/2019					15/10/2019				16/10/2019				17/10/2019				18/10/2019			
ENSALADA DE ARROZ (arroz, cebola, xamón oír, millo e chícharos)					FABAS CON VINAGRETA				MINISTRA DE VERDURAS (cenoria, xudía, chícharos e coliflor)				LENTELLAS VEXETAIS (lentellas, cebola, xudía, pemento, porro, apio, cenoria, pataca)				MACARRÓNS CON PISTO (pasta, berenxena, cabaciña, pemento vermello, pemento verde, cebola, tomate)			
POLO Ó ALLO					TENREIRA GUISADA				GUISO DE LURAS				TORTILLA DE PATACA				FILETE DE PESCADA AO LIMÓN			
LEITUGA, CENORIA E OLIVAS					XUDIÁS				PATACAS				TOMATE FRESCO				LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS			
PERA					IOGUR				LARANXA				MACEDONIA DE FROITAS				KIWI			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	
641,88	20,26	21,968	92,92	794,44	28,24	29,07	94,891	562,33	20,5	17,37	76,95	690,26	23,32	23,32	102	658	21,34	21,74	88,64	
% VET	13%	31%	58%	% VET	14%	33%	48%	% VET	15%	28%	55%	% VET	14%	30%	59%	% VET	13%	30%	54%	
21/10/2019					22/10/2019				23/10/2019				24/10/2019				25/10/2019			
ENSALADA MIXTA CON OVO (leituga, ovo, millo, cenoria)					ENSALADA DE GARAVANZOS (garavanzo, leituga, xamón e tomate)				FIDEUÁ DE VERDURAS (pasta, cenoria, coliflor, xudía, chícharos)				ENSALADILLA RUSA (cenoria, xudía, chícharos, pataca, atún, maionesa)				ARROZ CON VERDURAS (arroz, cenoria, chícharos, xudías, coliflor, coles de Bruxelas e fabas)			
PESCADA AO FORNO					COELLO GUISADO				BACALLAU Á BISCAIÑA				PORCO ASADO Á MEL				POLO ASADO			
PATACAS					PISTO (berenxena, tomate, cebola, pemento verde, pemento vermello, cabaciña, salsa de tomate)				LEITUGA, CENORIA E MILLO				CHÍCHAROS				VERDURAS SALTEADAS (cenoria, xudía, coliflor)			
MAZÁ					LARANXA				MACEDONIA DE FROITAS				PLÁTANO				IOGUR			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	
426,49	16,5	15,85	66,85	705,03	24,62	25,91	77,33	623,63	19,34	19,75	83,34	731,63	28,05	26,54	96,54	781,61	27,64	25,67	116,35	
% VET	15%	33%	63%	% VET	14%	33%	44%	% VET	12%	29%	53%	% VET	15%	33%	53%	% VET	14%	30%	60%	
28/10/2019					29/10/2019				30/10/2019				31/10/2019				01/11/2019			
CHÍCHAROS CON XAMÓN					ENSALADA DE XUDIÁS (xudía, cebola, tomate, atún, pemento vermello)				TALLARÍNS CON CHAMPIÑÓNS											
TORTILLA DE ESPINACAS					SALMÓN AO FORNO				POLO AO CHILINDRÓN				NON LECTIVO							
LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA					PATACA COCIDA				LEITUGA, MILLO E OLIVAS											
PERA					MACEDONIA				KIWI											
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC									
516,96	17,93	17,64	66,18	475,47	17,5	15,79	61,74	702,46	23,58	27,58	89,56									
% VET	14%	31%	51%	% VET	15%	30%	52%	% VET	13%	35%	51%									

