

06/09/2021

07/09/2021

08/09/2021

09/09/2021

10/09/2021

GARAVANZOS CON ESPINACAS
**ESPAGUETES CON
CHAMPIÑÓNS**
TORTILLA DE CABACIÑA
PESCADA Ó FORNO
TOMATE FRESCO
BRÓCOLI
LARANXA
PLÁTANO

				Kcal	Prot	Lip	HC					Kcal	Prot	Lip	HC
				600,45	20,04	23,33	67,67					665,1	25,9	20,86	98,84
				% VET	13%	35%	45%					% VET	16%	28%	59%

13/09/2021

14/09/2021

15/09/2021

16/09/2021

17/09/2021

LENTELLAS CON CHOURIZO
**ARROZ MILANESA (arroz,
xamón cocido, chícharos,
pemento, cenoria)**
**CREMA DE VERDURAS (cabaza e
cabaciña)**
**FABAS ESTUFADAS (cebola,
cenoria, pemento roxo, cabaciña)**
**REPOLO CON ALLADA (e
ovo)**
TORTILLA DE PATACA
**ESTUFADO DE TENREIRA
(tenreira, cebola, pemento)**
**FILETE DE PESCADA EN SALSA
VERDE (pescada, fariña, cebola,
chícharos)**
**POLO EN PEPITORIA (polo, cebola,
pemento, tomate)**
GUISO DE LURAS
TOMATE FRESCO
**XARDINEIRA (cenoria, xudía,
chícharos)**
**PASTA SALTEADA CON ALLO E
PEREXIL**
XUDIAS SALTEADAS
PATACAS
KIWI
IOGUR
MACEDONIA DE FROITAS
PERA
LARANXA

Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
621,4	23,06	22,64	66,6	768,7	28,5	29,86	90,91	655,65	17,25	20,98	53,28	558,15	20,58	21,4	55,6	613,34	15,27	18,38	65,1
% VET	15%	33%	43%	% VET	15%	35%	47%	% VET	11%	29%	33%	% VET	15%	35%	40%	% VET	10%	27%	42%

20/09/2021

21/09/2021

22/09/2021

23/09/2021

24/09/2021

**ARROZ CON VERDURAS (arroz,
cenoria, chícharos, xudías,
coliflor)**
GARAVANZOS CON ACELGAS
ENSALADILLA
**CREMA DE CABAZA (cabaza,
patata)**
ESPIRAIS GRATINADOS
POLO ASADO
FILETE DE PESCADA A GALEGA
TENREIRA ASADA
**ABADEXO EN SALSA DE TOMETE E
ALBAHACA**
GUISO DE CARNE (porco)
**ENSALADA DE LEITUGA,
CENOURA RELADA E ACEITUNAS**
PATACAS COCIDAS
**VERDURAS SALTEADAS (pemento,
cebola, cenoria, xudía,
coliflor, patacas)**
PURE DE PATACAS
**CHÍCHAROS (chícharo, cebola,
pemento, patata)**
IOGUR
MAZÁ
LARANXA
MACEDONIA DE FROITAS
PLÁTANO

Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
535,12	15,31	20,12	84,1	613,75	21,38	19,1	76,81	637,73	25,07	22,31	85,66	580,03	22,29	16,56	75,84	732,08	17,67	28,25	88,63
% VET	11%	34%	63%	% VET	14%	28%	50%	% VET	16%	31%	54%	% VET	15%	26%	52%	% VET	10%	35%	48%

27/09/2021

28/09/2021

29/09/2021

30/09/2021

01/10/2021

**SOPA FLORENTINA CON FIDEOS
(espinacas, cenoria, pemento,
xudías, cebola pasta)**
CHÍCHAROS CON XAMÓN
**CREMA DE VERDURAS (cebola,
pemento, porro, cenoria, xudía,
patata)**
**ESPIRAIS CON VERDURAS (pasta,
cenoria, cabaciña, porro)**
GUISO DE CARNE (porco)
TORTILLA DE ATÚN
POLO AO CHILINDRÓN
FILETE DE PESCADA Á MARIÑEIRA
**VERDURAS (pemento, cebola,
cenoria, patata)**
**ENSALADA DE LEITUGA, MILLO
E CENOURA RELADA**
PATACA PANADEIRA
COLIFLOR
KIWI
MACEDONIA DE FROITAS
PERA
IOGUR

Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC				
535,63	17,26	20,26	55,55	694,44	20,55	23,64	83,63	605,3	19,63	22,96	80,26	660,26	23,66	21,7	89,72				
% VET	13%	34%	41%	% VET	12%	31%	48%	% VET	13%	34%	53%	% VET	14%	30%	54%				