

LUNS					MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES							
06/01/2019					07/01/2019				08/01/2019				09/01/2019				10/01/2019							
									CHÍCHAROS CON XAMÓN				TALLARÍNS CON CHAMPIÑÓNS				FABAS PINTAS (con chourizo)							
FESTIVO					NON LECTIVO				TORTILLA DE ESPINACAS				ABADEXO Á MARIÑEIRA				GOULASH DE PAVO (pavo, cebola, pemento)							
									ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS				COLIFLOR				XUDÍAS							
									PERA				IOGUR				LARANXA							
					Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
					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	14%	31%	52%	% VET	14%	31%	51%	% VET	15%	30%	57%	% VET	15%	31%	45%				
13/01/2019					14/01/2019				15/01/2019				16/01/2019				17/01/2019							
CREMA DE CHÍCHAROS (chícharos, patacas)					ENSALADA TROPICAL (leituga, ananás, cenoria e millo)				SOPA DE VERDURAS (coliflor, cenoria, porro, apio, xudias, pemento, cebola)				GARAVANZOS CON ESPINACAS				ESPIRAIS CON VERDURAS (pasta, cenoria, coliflor, xudia, coles de Bruxelas)							
Lombo ASADO					ATÚN GUISADO				ESTUFADO DE PAVO				TORTILLA DE CABACIÑA				PESCADA Ó FORNO							
XARDINEIRA (pataca, cenoria, coliflor, xudia, coles de Bruxelas e fabas)					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	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%					
20/01/2019					21/01/2019				22/01/2019				23/01/2019				24/01/2019							
LENTELLAS A CASEIRA (con chourizo)					ARROZ MILANESA (arroz, xamón cocido, chícharos, pemento, cenoria)				MACARRÓNS CON PISTO (pasta, berenxena, cabaciña, pemento vermello, pemento verde, cebola, tomate)				FABAS CON CHOURIZO				MINESTRA DE VERDURAS (cenoria, xudia, chícharos, coliflor)							
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)				GUIZO DE MARUCA							
TOMATE FRESCO					XARDINEIRA (cenoria, xudia, chícharos, coliflor, coles de Bruxelas e fabas)				VERDURAS SALTEADAS (cenoria, xudia, coliflor)				XUDIAS SALTEADAS				PATACAS							
MACEDONIA DE FROITAS					IOGUR				KIWI				PERA				LARANXA							
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	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	581,02	20,15	17,37	81,53					
% VET	14%	30%	52%	% VET	15%	31%	52%	% VET	14%	27%	56%	% VET	15%	31%	45%	% VET	14%	27%	56%					
27/01/2019					28/01/2019				29/01/2019				30/01/2019				31/01/2019							
ARROZ CON VERDURAS (arroz, cenoria, chícharos, xudias, coliflor, coles de Bruxelas e fabas)					MINESTRA CON OVO (coliflor, xudia, chícharos, cenoria, ovo)				GARAVANZOS CON ACELGAS				CREMA DE CABAZA (cabaza, pataca)				ESPIRAIS GRATINADOS							
POLO ASADO					FILETE DE PESCADA GRATINADO (pescada, leite, manteiga e fariña)				COELLO GUISADO				GUIZO DE CARNE (porco)				SALMÓN EN SALSA							
PISTO (berenxena, tomate, cebola, pemento vermello, pemento verde, 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	Prot	Lip	HC	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%					