

10/01/2022				11/01/2022				12/01/2022				13/01/2022				14/01/2022			
ENSALADA TROPICAL (leituga, ananás, cenoria, millo, olivas e espárragos)				CREMA DE CHÍCHAROS (chícharos, patacas)				CALDO VEXETAL (repolo, cenoria, porro, cebola)				GARAVANZOS CON ESPINACAS				ESPAGUETES CON TOMATE			
CALAMARES ENCEBOLLADOS				ALBÓNDIGAS CON TOMATE				ESTUFADO DE PAVO				TORTILLA DE CABACIÑA				PESCADA Ó FORNO			
ARROZ				XARDIÑEIRA (pataca, cenoria, chícharos, pemento)				PATACA				TOMATE FRESCO				BRÓCOLI			
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
566,29	20,95	19,69	74,04	697,79	24,3	25,5	88,88	586,34	20,82	16,26	34,91	600,45	20,04	23,33	67,67	665,1	25,9	20,86	98,84
% VET	15%	31%	52%	% VET	14%	33%	51%	% VET	14%	25%	24%	% VET	13%	35%	45%	% VET	16%	28%	59%
17/01/2022				18/01/2022				19/01/2022				20/01/2022				21/01/2022			
LENTELLAS CON CHOURIZO				SOPA DE ESTRELIÑAS				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)				ATUN GUISADO			
TOMATE FRESCO				XARDINEIRA (cenoria, xudía, chícharos)				PASTA SALTEADA CON ALLO E PEREXIL				XUDIAS SALTEADAS				FIDEOS			
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	661,33	22,04	24,69	88,85	655,65	17,25	20,98	53,28	558,15	20,58	21,4	55,6	672,89	24,73	22,8	92,03
% VET	15%	33%	43%	% VET	13%	34%	54%	% VET	11%	29%	33%	% VET	15%	35%	40%	% VET	15%	30%	55%
24/01/2022				25/01/2022				26/01/2022				27/01/2022				28/01/2022			
ARROZ CON VERDURAS (arroz, cenoria, chícharos, xudías, coliflor)				GARAVANZOS CON ACELGAS				MENESTRA CON ALLADA				CREMA DE CABAZA (cabaza, pataca)				ESPIRAIS GRATINADOS			
POLO ASADO				FILETE DE PESCADA A GALEGA				TENREIRA ASADA				TORTILLA DE BACALLAO				GUISO DE CARNE (porco)			
PATACA ASADA				PATACAS COCIDAS				VERDURAS SALTEADAS (pemento, cebola, cenoria, xudía, coliflor, patacas)				ENSALADA DE LEITUGA, CENOURA RELADA E ACEITUNAS				CHÍCHAROS (chícharo, cebola, pemento, pataca)			
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
666,03	24,79	24,54	90,51	613,75	21,38	19,1	76,81	625,37	20,54	19,19	82,87	750,68	23,11	27,19	96,4	732,08	17,67	28,25	88,63
% VET	15%	33%	54%	% VET	14%	28%	50%	% VET	13%	28%	53%	% VET	12%	33%	51%	% VET	10%	35%	48%
31/01/2022				01/02/2022				02/02/2022				03/02/2022				04/02/2022			
SOPA FLORENTINA CON FIDEOS (espinacas, cenoria, pemento, xudías, cebola pasta)																			
GUISO DE CARNE (porco)																			
VERDURAS (pemento, cebola, cenoria, pataca)																			
KIWI																			
Kcal	Prot	Lip	HC																
535,63	17,26	20,26	55,55																
% VET	13%	34%	41%																