


31/05/2021	01/06/2021	02/06/2021	03/06/2021	04/06/2021
	ENSALADA TROPICAL (leituga, ananás, cenoria, millo, olivas e espárragos)	CALDO VEXETAL (repolo, cenoria, porro, cebola)	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ESPAGUETES CON CHAMPIÑÓNS
	ATÚN GUISADO	ESTUFADO DE PAVO	TORTILLA DE CABACIÑA	PESCADA Ó FORNO
	FIDEOS	PATACA	TOMATE FRESCO	BRÓCOLI
	MACEDONIA DE FROITAS	MAZÁ	LARANXA	PLÁTANO
	Kcal Prot Lip HC 517,55 16,55 20,4 63,29 % VET 13% 35% 49%	Kcal Prot Lip HC 586,34 20,82 16,26 34,91 % VET 14% 25% 24%	Kcal Prot Lip HC 600,45 20,04 23,33 67,67 % VET 13% 35% 45%	Kcal Prot Lip HC 665,1 25,9 20,86 98,84 % VET 16% 28% 59%

07/06/2021	08/06/2021	09/06/2021	10/06/2021	11/06/2021
LENTELLAS CON CHOURIZO	ARROZ MILANESA (arroz, xamón cocido, chícharos, pemento, cenoria)	CREMA DE VERDURAS (berenxena, cabaciña, pemento vermello, cebola, tomate)	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 621,4 23,06 22,64 66,6 % VET 15% 33% 43%	Kcal Prot Lip HC 768,7 28,5 29,86 90,91 % VET 15% 35% 47%	Kcal Prot Lip HC 655,65 17,25 20,98 53,28 % VET 11% 29% 33%	Kcal Prot Lip HC 558,15 20,58 21,4 55,6 % VET 15% 35% 40%	Kcal Prot Lip HC 613,34 15,27 18,38 65,1 % VET 10% 27% 42%

14/06/2021	15/06/2021	16/06/2021	17/06/2021	18/06/2021
ARROZ CON VERDURAS (arroz, cenoria, chícharos, xudías, coliflor)	GARAVANZOS CON ACELGAS	ENSALADILLA	ESPIRAIS GRATINADOS	CREMA DE CABAZA (cabaza, pataca)
POLO ASADO	FILETE DE PESCADA A GALEGA	TENREIRA ASADA	GUISO DE CARNE (porco)	ABADEXO EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LEITUGA, CENOURA RELADA E ACEITUNAS	PATACAS COCIDAS	VERDURAS SALTEADAS (cenoria, xudía, chícharos e patacas)	CHÍCHAROS (chícharo, cebola, pemento, pataca)	PURE DE PATACAS
IOGUR	MAZÁ	LARANXA	PLÁTANO	MACEDONIA DE FROITAS
Kcal Prot Lip HC 535,12 15,31 20,12 84,1 % VET 11% 34% 63%	Kcal Prot Lip HC 613,75 21,38 19,1 76,81 % VET 14% 28% 50%	Kcal Prot Lip HC 637,73 25,07 22,31 85,66 % VET 16% 31% 54%	Kcal Prot Lip HC 580,03 22,29 16,56 75,84 % VET 15% 26% 52%	Kcal Prot Lip HC 732,08 17,67 28,25 88,63 % VET 10% 35% 48%

21/06/2021	22/06/2021	23/06/2021	24/06/2021	25/06/2021
CREMA DE VERDURAS (cebola, pemento, porro, cenoria, xudía, pataca)				

POLO AO CHILINDRÓN	CROQUETAS			
PATACA PANADEIRA	ALBONDEGAS CON TOMATE ARROZ			
KIWI	BISCOITO			
Kcal Prot Lip HC 535,63 17,26 20,26 55,55 % VET 13% 34% 41%	Kcal Prot Lip HC 694,44 20,55 23,64 83,63 % VET 12% 31% 48%			