



LUNS 07/01/2019	MARTES 08/01/2019	MÉRCORES 09/01/2019	XOVES 10/01/2019	VENRES 11/01/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
NON LECTIVO	ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRON, REMOLACHA, MILLO E CENORIA XURELO O FORNO PATACA COCIDA IOGUR	CREMA DE FABAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA	SOPA DE LETRAS PESCADA CON ALLADA COLIFLOR (con pataca) IOGUR	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO ARROZ FROITA	ENERXÍA (Kcal)	634,70
					Prot. (g)	23,63
					Lip. (g)	21,24
					HdeC (g)	87,00
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
	LEITE CON TOSTADAS E FROITA PAVO A PRANCHA FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA COSTELETA LÁCTEO	GALLETAS, IOGUR E FROITA SANDWICH COMPLETO FROITA	LEITE, PAN E MERMELEDA PESCADA LÁCTEO		

LUNS 14/01/2019	MARTES 15/01/2019	MÉRCORES 16/01/2019	XOVES 17/01/2019	VENRES 18/01/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CREMA DE CENORIA TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS IOGUR	LENTELLAS CON CENORIAS PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA	SOPA DE VERDURAS (con piñones) TENREIRA ESTUFADA ARROZ IOGUR	FABAS CON CABAZA RAPE EN SALSA VERDE CHÍCHAROS CON PATACAS FROITA	XUDIAS CON OVO POLO Ó ALLO PATACAS O VAPOR FROITA	ENERXÍA (Kcal)	717,00
					Prot. (g)	26,50
					Lip. (g)	24,00
					HdeC (g)	98,83
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
GALLETAS, IOGUR E FROITA LURAS A PRANCHA FROITA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA XUDIAS CON XAMÓN LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS E FROITA PESCADA O FORNO FROITA	LEITE CON GALLETAS E FROITA LOMBO A PRANCHA LÁCTEO	CACAO, ZUME E TOSTADAS REVOLTO DE ESPINACAS CON LÁCTEO		

LUNS 21/01/2019	MARTES 22/01/2019	MÉRCORES 23/01/2019	XOVES 24/01/2019	VENRES 25/01/2019	VALOR	
POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS BACALLAO A GALEGA PATACA PANADEIRA FROITA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA POLO ASADO ARROZ PILAF IOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO FROITA	COLIFLOR CON BECHAMEL LOMBO ASADO LEITUGA, CENORIA E OLIVAS IOGUR	ESPIRAIS GRATINADOS SALMON EN SALSA CON VERDURAS FROITA	ENERXÍA (Kcal)	734,00
					Prot. (g)	27,40
					Lip. (g)	24,40
					HdeC (g)	100,70
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE REVOLVO DE SETAS CON GAMBAS LÁCTEO	LEITE CON BOLERIA E FROITA PESCADA COCIDA FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA PAVO A PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON TOSTADAS E FROITA PEIXE DO DIA FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO		

LUNS 28/01/2019	MARTES 29/01/2019	MÉRCORES 30/01/2019	XOVES 31/01/2019	VENRES 01/02/2019	VALOR	
CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACAS TOMATE FRITO IOGUR	GARAVANZOS CON VERDURAS RAPE O CURRY PATACAS FROITA	SOPA HORTELANA POLO O CHILINDRON ARROZ IOGUR	FABAS ESTUFADAS PESCADA A ROMANA LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA FROITA		ENERXÍA (Kcal)	714,00
					Prot. (g)	25,90
					Lip. (g)	23,65
					HdeC (g)	98,00
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
LEITE, CEREAIS E FROITA PEIXE COCIDO FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	GALLETAS, IOGUR E FROITA RAPANTE FROITA	LEITE CON BOLERÍA E FROITA COSTELETA LÁCTEO			