

TUI Nº2

LUNS 02/10/2017	MARTES 03/10/2017	MÉRCORES 04/10/2017	XOVES 05/10/2017	VENRES 06/10/2017	VAL. NUTR. SEMANAL		
CREMA DE CENORIA	ARROZ TRES DELICIAS	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	MACARRÓNS CON TOMATE	ENERXÍA A (Kcal)	661,02	
MARUCA Ó FORNO	MILANESA	TORTILLA DE PATACA	GUIZO DE CARNE CON PATACAS E MINESTRA	PESCADA EN SALSA	Prot. (g)	24,50	
PATACA	LEITUGA, MILLO E ESPARRAGO	TOMATE		LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	Lip. (g)	22,30	
IOGUR	PIÑA NO SEU ZUME	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	91,10	
<i>Almorzo e cea recomendados:</i>							
GALLETAS, IOGUR E FROITA COSTELETA FROITA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA LURAS Á PLANCHA LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS E FROITA RAPANTE Á PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON GALLETAS E FROITA PEME FRITO LÁCTEO	CACAO, ZUME E TOSTADAS LOMBO ADUBADO FROITA			
LUNS 09/10/2017	MARTES 10/10/2017	MÉRCORES 11/10/2017	XOVES 12/10/2017	VENRES 13/10/2017	VAL. NUTR. SEMANAL		
MINESTRA	FABAS ESTOUFADAS	CREMA DE PORROS		SOPA DO DÍA	ENERXÍA A (Kcal)	811,00	
TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	RABAS	POLO ASADO	FESTIVO	SAN XACOBEO	Prot. (g)	29,08	
	LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ PILAF		XARDINEIRA	Lip. (g)	27,11	
FROITA	IOGUR	FROITA		IOGUR	HdeC (g)	106,00	
<i>Almorzo e cea recomendados:</i>							
CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE TORTILLA DE QUEIXO LÁCTEO	LEITE CON BOLERIA E FROITA FILETE DE TENREIRA FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA SANDWICH COMPLETO LÁCTEO		LEITE CON CEREAIS PESCADA COCIDA FROITA			
LUNS 16/10/2017	MARTES 17/10/2017	MÉRCORES 18/10/2017	XOVES 19/10/2017	VENRES 20/10/2017	VAL. NUTR. SEMANAL		
ENSALADA CON GARAVANZOS	CREMA DE ESPINACAS	TALLARINS CON CHAMPIÑÓNS	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA TROPICAL	ENERXÍA A (Kcal)	737,00	
SALMÓN	ESTUFADO DE PAVO CON ARROZ E VERDURIÑAS	FILETE DE PESCADA Ó FORNO	TORTILLA DE PATACA	POLO Ó CHILINDRÓN	Prot. (g)	27,30	
PATACA COCIDA		BRÓCOLI REFOGADO	TOMATE NATURAL	ARROZ	Lip. (g)	24,70	
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	102,00	
<i>Almorzo e cea recomendados:</i>							
LEITE, CEREAIS E FROITA PEITUGA DE POLO FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS PEME DO DÍA LÁCTEO	GALLETAS, IOGUR E FROITA REVOLTO DE ESPINACAS C/GAMBAS LÁCTEO	LEITE CON BOLERIA E FROITA ARROZ 3 DELICIAS FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA LURAS Á PRANCHA LÁCTEO			
LUNS 23/10/2017	MARTES 24/10/2017	MÉRCORES 25/10/2017	XOVES 26/10/2017	VENRES 27/10/2017	VAL. NUTR. SEMANAL		
SOPA DE AVE	LENTELLAS Á CASEIRA	CREMA VEXETAL	GARAVANZOS CON ACELGAS	XUDIÁS VERDES CON CHOURIZO	ENERXÍA A (Kcal)	744,00	
LOMBO Ó FORNO	BACALLAO EMPANADO	PEITUGA DE AVE CON MACARRÓNS	TORTILLA DE CABACIÑA	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	Prot. (g)	28,60	
ARROZ CON VERDURAS	LEITUGA, MILLO E ESPARRAGO		TOMATE		Lip. (g)	25,10	
FROITA	FROITA	NATILLAS	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	103,00	
<i>Almorzo e cea recomendados:</i>							
CACAO, ZUME E TOSTADAS PESCADA COCIDA LÁCTEO	LEITE, ZUME E CEREAIS LOMBO LÁCTEO	LEITE, PAN E MARMELADA RAPANTE FRITO FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA ENSALADA CON ATÚN LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO E FROITA COSTELETA FROITA			
LUNS 30/10/2017	MARTES 31/10/2017	MÉRCORES 01/11/2017	XOVES 02/11/2017	VENRES 03/11/2017	VAL. NUTR. SEMANAL		
CREMA DE CENORIA	MENÚ SAMAÍN				ENERXÍA A (Kcal)	730,01	
TENREIRA CON PATACAS E MINESTRA					Prot. (g)	26,80	
						Lip. (g)	24,30
FROITA						HdeC (g)	100,10
<i>Almorzo e cea recomendados:</i>							
GALLETAS, IOGUR E FROITA PEME DO DÍA LÁCTEO	LEITE, TOSTADAS E FROITA PESCADA Á PRANCHA FROITA						