



## BASAL ARUME

LUNS 29/10/2018	MARTES 30/10/2018	MÉRCORES 31/10/2018	XOVES 01/11/2018	VENRES 02/11/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
			FESTIVO	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS XAMONCIÑO DE POLO O FORNO ARROZ FROITA	ENERXÍA (Kcal)	628,05
					Prot. (g)	29,26
					Lip. (g)	22,81
					HdeC (g)	72,81
Almorzo e cea recomendado.				LEITE CON CEREAIS E FROITA RAPANTE LACTEO		
LUNS 05/11/2018	MARTES 06/11/2018	MÉRCORES 07/11/2018	XOVES 08/11/2018	VENRES 09/11/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CREMA DE CENORIA TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS IOGUR	LENTELLAS CON CENORIAS PALOMETA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA	SOPA DE VERDURAS (con piñones) TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ IOGUR	FABAS CON CABAZA PESCADA EN SALSA VERDE CHÍCHAROS PIÑA NO SEU ZUME	XUDIAS CON OVO POLO Ó ALLO PATACAS O VAPOR FROITA	ENERXÍA (Kcal)	700,13
					Prot. (g)	30,97
					Lip. (g)	23,36
					HdeC (g)	85,66
Almorzo e cea recomendado. LEITE, PAN E MERMELEDA PESCADA FROITA		GALLETAS, IOGUR E FROITA COSTELETA LACTEO	LEITE CON TORRADAS E FROITA XUDIAS CON XAMON FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA TORTILLA FRANCESA LACTEO	LEITE CON GALLETAS E FROITA PESCADO DO DIA LACTEO	
LUNS 12/11/2018	MARTES 13/11/2018	MÉRCORES 14/11/2018	XOVES 15/11/2018	VENRES 16/11/2018	VALOR	
POTAXE DE GARAVANZOS BACALLO A GALEGA PATACA PANADEIRA FROITA	CREMA VEXETAL POLO ASADO ARROZ PILAF IOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO FROITA  día mundial de la diabetes	COLIFLOR CON BECHAMEL Lombo ASADO PATACAS IOGUR	ESPIRAIS GRATINADOS SALMON EN SALSA CON VERDURAS FROITA	ENERXÍA (Kcal)	748,43
					Prot. (g)	32,24
					Lip. (g)	26,17
					HdeC (g)	91,49
Almorzo e cea recomendado. CACAO, ZUME E TORRADAS FILETE DE TENREIRA A PRANCA LACTEO		LEITE CON BOLERIA E FROITA PESCADA COCIDA LACTEO	LEITE, PAN E MANTEIGA PEIXE DO DIA FROITA	LEITE CON TORRADAS E FROITA PAVO A PRANCA LACTEO		
LUNS 19/11/2018	MARTES 20/11/2018	MÉRCORES 21/11/2018	XOVES 22/11/2018	VENRES 23/11/2018	VALOR	
CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACAS LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA IOGUR	GARAVANZOS CON VERDURAS RAPE O CURRY PATACAS FROITA	SOPA HORTELANA POLO O CHILINDRON ARROZ IOGUR	FABAS ESTUFADAS PESCADA O FORNO LEITUGA E TOMATE FROITA	MINESTRA SALTEADA TENREIRA GUISADA CON FIDEOS FROITA	ENERXÍA (Kcal)	666,09
					Prot. (g)	27,54
					Lip. (g)	22,32
					HdeC (g)	82,78
Almorzo e cea recomendado. LEITE CON CEREAIS E FROITA FILETE DE TENREIRA FROITA		LEITE CON CEREAIS E FROITA COSTELETA LACTEO	CACAO, ZUME E TORRADAS SANDWICHE COMPRETO FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA PAVO A PRANCA LACTEO	LEITE CON BOLERIA RAPANTE LACTEO	
LUNS 26/11/2018	MARTES 27/11/2018	MÉRCORES 28/11/2018	XOVES 29/11/2018	VENRES 30/11/2018	VALOR	
LENTELLAS A CASEIRA FILETE DE PESCADA A ROMANA LEITUGA, MILLO E OLIVAS FROITA	CALDO VEXETAL ESTUFADO DE PAVO CON PATACA E CHÍCHAROS IOGUR	TALLARINS CON CHAMPIÑONS JUREL AL HORNO PISTO DE VERDURAS (con pataca) FROITA	CREMA DE PORROS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL IOGUR	SOPA DE CABELLIN FILETE RUSO EN SALSA PURÉ DE CENORIA FROITA	ENERXÍA (Kcal)	667,38
					Prot. (g)	25,64
					Lip. (g)	21,92
					HdeC (g)	83,73
Almorzo e cea recomendado. LEITE, GALLETAS E MERMELEDA PEITUGA DE PAVO LACTEO		CACAO, ZUME E TORRADAS PEIXE DO DIA FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS Lombo ASADO LACTEO	LEITE, PAN E MERMELEDA POLO A PRANCA FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA RAPANTE LACTEO	