

LUNS					MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
02/10/2023					03/10/2023				04/10/2023				05/10/2023				06/10/2023			
CHÍCHAROS CON XAMÓN					ESPIRAIS O FORNO				FABAS CON CHOURIZO				SOPA DE ESTRELIÑAS				CREMA DE CENORIA			
TORTILLA DE CABACIÑA					PESCADA A ROMANA				POLO AS FINAS HERBAS				ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE				ATUN GUISADO CON FIDEOS			
TOMATE					ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA				XUDIAS REFOGADAS				ARROZ CON VERDURAS							
IOGUR					MAZA				LARANXA				KIWI				PERA			
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
621,98	14,98	24,39	78,46		683,37	25,19	23,28	74,51	555,44	20,09	21,54	66,35	640,07	19,15	22,83	87	711,26	25,33	24,3	101,9
% VET	10%	35%	50%		% VET	15%	31%	44%	% VET	14%	35%	48%	% VET	12%	32%	54%	% VET	14%	31%	57%
09/10/2023					10/10/2023				11/10/2023				12/10/2023				13/10/2023			
LENTELLAS A CASEIRA					ENSALADA TROPICAL				CREMA CAMPEIRA											
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON PATACAS					PESCADA EN SALSA DE PORROS				LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS				FESTIVO				NON LECTIVO			
					CODIÑOS SALTEADOS				XARDIÑEIRA											
MAZA					PLATANO				PERA											
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC								
754,72	28,99	21,31	91,96		635,09	24,13	23,3	69,73	617,39	23,52	22,54	63,04								
% VET	15%	25%	49%		% VET	15%	33%	44%	% VET	15%	33%	41%								
16/10/2023					17/10/2023				18/10/2023				19/10/2023				20/10/2023			
ENSALADA MIXTA CON OVO					LENTELLAS GUISADAS				SOPA DE FIDEOS				POTAXE DE GARAVANZOS				CREMA DE CENORIA			
POLO O CHILINDRON					PESCADA O FORNO				TORTILLA DE PATACA				FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA				GUIZO DE LURAS CON FIDEOS			
PATACAS ESTUFADAS					CHICHAROS E CENORIAS				LEITUGA E TOMATE				PURE DE PATACA							
PERA					LARANXA				MAZA				IOGUR				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
627,91	23,08	24,26	53,96		687,58	25,89	20,82	82,35	583,4	16,48	19,23	81,03	547,86	17,42	17,85	75,99	685,73	24,45	22,23	82,42
% VET	15%	35%	34%		% VET	15%	27%	48%	% VET	11%	30%	56%	% VET	13%	29%	55%	% VET	14%	29%	48%
23/10/2023					24/10/2023				25/10/2023				26/10/2023				27/10/2023			
CREMA DE CABACIÑA					GARAVANZOS ESTUFADOS				SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS				MACARRONS A NAPOLITANA				ENSALADA CON OVO			
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL					RABAS				ALBONDEAS EN SALSA DETOMATE				PESCADA A GALEGA				XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO			
					ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA				ARROZ				BRECLO O VAPOR CON PATACAS				PATACAS GUISADAS			
IOGUR					MAZA				PLATANO				PERA				LARANXA			
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
689,5	24,91	23,4	114,37		612,68	22,25	20,16	76,24	617,95	16,83	23,5	73,57	666,88	24,29	20,48	96,24	531,58	20,6	18,77	53,3
% VET	14%	31%	66%		% VET	15%	30%	50%	% VET	11%	34%	48%	% VET	15%	28%	58%	% VET	16%	32%	40%
30/10/2023					31/10/2023				01/11/2023				02/11/2023				03/11/2023			
CALDO GALEGO					CREMA DE CABAZA															
XARDA A MARIÑEIRA					TORTILLA DE PATACA															
PATACA O ROMERO					ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA															
MAZA					MANDARINA															
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC												
724,7	27,33	27,52	84,6		661,25	25,13	19,52	94												
% VET	15%	34%	47%		% VET	15%	27%	57%												