

LUNS					MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
31/01/2022					01/02/2022				02/02/2022				03/02/2022				04/02/2022			
					MINISTRA SALTEADA				FABAS ESTUFADAS				XUDIAS CON ALLADA				CREMA DE VERDURAS			
					ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS				FILETE DE PESCADILLA A ROMANA				MACARRONS A BOLOÑESA				CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS			
									ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES											
					MANDARINA				PERA				LARANXA				IOGUR			
					Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
					657,88	26,57	20,83	55,52	634,55	25,32	20,04	75,94	676,84	24,2	22,89	89,66	780	30,83	29,79	85,52
					% VET	16%	28%	34%	% VET	16%	28%	48%	% VET	14%	30%	53%	% VET	16%	34%	44%
07/02/2022					08/02/2022				09/02/2022				10/02/2022				11/02/2022			
CREMA DE CABACIÑA					POTAXE DE GARAVANZOS				TALLARINS A NAPOLITANA				CALDO GALEGO				ARROZ TRES DELICIAS			
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS					CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ				ALBONDEGAS EN SALSA				PESCADA CON ALLADA				TORTILLA DE CABACIÑA			
PATACAS O FORNO									PURE DE PATACA				BRECOL E CENORIA				TOMATE NATURAL			
MAZÁ					PERA				IOGUR				LARANXA				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
628,19	23,73	23,58	77,07		725,75	27,72	19,77	113,26	853,86	31,89	29,69	134,58	628,45	25,02	21,29	69,14	814,54	22,46	25,09	120,57
% VET	15%	34%	49%		% VET	15%	25%	62%	% VET	15%	31%	63%	% VET	16%	30%	44%	% VET	11%	28%	59%
14/02/2022					15/02/2022				16/02/2022				17/02/2022				18/02/2022			
CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS					CALDO VEXETAL				CREMA CAMPEIRA				FABAS CON CHOURIZO				SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA			
BACALLAO EMPANADO					LOMBO ADUBADO				POLO O CHILINDRON				XURELO O FORNO				ASADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS			
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS					PATACAS ASADAS				ARROZ				PATACAS O VAPOR							
MAZA					MANDARINA				IOGUR				PERA				KIWI			
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
843,77	32,07	29,6	109,22		603,68	24,57	18,86	74,49	814,38	31,34	30,53	97,28	753,89	28,7	24,08	89,5	529,23	18,09	18,82	60,08
% VET	15%	32%	52%		% VET	16%	28%	49%	% VET	15%	34%	48%	% VET	15%	29%	47%	% VET	14%	32%	45%
21/02/2022					22/02/2022				23/02/2022				24/02/2022				25/02/2022			
SOPA DE ESTRELIÑAS					ESPAGUETTIS CON TOMATE				LENTELLAS A CASEIRA				XUDIAS SALTEADAS CON ALLADA				SOPA DE COCIDO			
ATUN GUISADO CON FIDEOS					FILETE RUSO EN SALSA CASTELA				PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL				PAELLA DE PAVO E VERDURAS				COCIDO			
					XARDIÑEIRA				ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE											
IOGUR					MAZA				PERA				MANDARINA				PALMEIRA DE CHOCOLATE			
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
745,03	30,42	26,25	111,35		826,65	26,16	24,53	105,47	724,92	28,78	27,9	80,44	752,08	27,54	21,87	103,14	621,92	15,82	20,57	76,37
% VET	16%	32%	60%		% VET	13%	27%	51%	% VET	16%	35%	44%	% VET	15%	26%	55%	% VET	10%	30%	49%