

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
27/02/2023				28/02/2023				01/03/2023				02/03/2023				03/03/2023			
								XUDIAS SALTEADAS				GARAVANZOS CON VERDURAS				BRECOL A CASEIRA			
								ALBONDEGAS CON TOMATE				REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA				TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS			
								ARROZ				PATACA COCIDA							
								PLATANO				KIWI				MAZA			
								Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
								644,47	18,98	24,65	84,34	674,02	25,7	25,01	101,44	615,93	25,3	20,9	58,49
								% VET	12%	34%	52%	% VET	15%	33%	60%	% VET	16%	31%	38%
06/03/2023				07/03/2023				08/03/2023				09/03/2023				10/03/2023			
LENTELLAS CON CHOURIZO				CREMA DE CENORIA				SOPA DE FIDEOS				CREMA DE COLIFLOR E MAZA				PASTA SALTEADA CON VERDURAS			
TORTILLA DE CABACIÑA				PESCADA O FORNO				POLO O CHILINDRON				RAGOUT DE PORCO CON PATACAS				XARDA EN SALSA DE LIMÓN			
TOMATE NATURAL				LEITUGA, MILLO E OLIVAS				ARROZ CON VEDURAS								LEITUGA, MILLO E CENORIA			
PERA				MAZA				MANDARINA				IOGUR				LARANXA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
695,11	25,87	27,95	97,56	650,4	24,62	21,53	73,21	657,11	23,5	22,47	80,94	612,92	22,3	18,18	76,92	679,54	26,2	22,68	89,37
% VET	15%	36%	56%	% VET	15%	30%	45%	% VET	14%	31%	49%	% VET	15%	27%	50%	% VET	15%	30%	53%
13/03/2023				14/03/2023				15/03/2023				16/03/2023				17/03/2023			
POTAXE DE LENTELLAS CON CHOURIZO				SOPA DE ESTRELIÑAS				CALDO VEXETAL				XUDIAS CON ALLADA				CREMA DE CABAZA			
FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA				POLO ASADO				FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA				GALLO SAN PEDRO				TORTILLA DE PATACA			
PATACAS O VAPOR				VERDURIÑAS (con pataca)				ARROZ				CODIÑOS SALTEADOS				TOMATE NATURAL			
KIWI				MANDARINA				IOGUR				MANDARINA				PERA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
640,65	23,05	21,8	101,25	645,71	24,5	22,3	70,5	662,66	22,3	25,6	83,11	691,66	20,54	20,56	66,1	638,28	15,3	24,3	79,48
% VET	14%	31%	63%	% VET	15%	31%	44%	% VET	13%	35%	50%	% VET	12%	27%	38%	% VET	10%	34%	50%
20/03/2023				21/03/2023				22/03/2023				23/03/2023				24/03/2023			
GARAVANZOS ESTUFADOS				ESPIRAIS O FORNO				SOPA DE VERDURAS				FABAS ESTUFADAS				CREMA DE CABACIÑA			
LOMBO ADUBADO O FORNO				GUIZO DE CALAMARES CON PATACAS				TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ				TORTILLA DE ATÚN				PUCHERO DE POLO CON PATACAS			
VERDURAS												LEITUGA E MILLO							
IOGUR				LARANXA				MAZA				PERA				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
637,79	24,3	20,09	97,45	660,27	20,42	22,2	92,11	643,01	23,52	25,15	96,43	755,97	26,53	26,75	93,55	661,76	25	20,37	84,7
% VET	15%	28%	61%	% VET	12%	30%	56%	% VET	15%	35%	60%	% VET	14%	32%	49%	% VET	15%	28%	51%
27/03/2023				28/03/2023				29/03/2023				30/03/2023				31/03/2023			
CREMA DE VERDURAS				CHÍCHAROS CON XAMON				LENTELLAS VEXETAIS				XUDIAS CON CHOURIZO				SOPA DE PIÑONS			
PESCADA O FORNO				CALDERETA DE TERNERA CON FIDEOS				ARROZ CON BACALLOO				MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL				POLO AS FINAS HERBAS			
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS																PATACAS E CHÍCHAROS			
MANDARINA				MAZA				KIWI				PERA				IOGUR			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
600,24	19,79	20,94	64,68	641,07	24,5	25,74	67,54	766,27	28,53	22,89	104,36	709,17	23,07	23,26	101,95	672,72	25,3	21,41	85,38
% VET	13%	31%	43%	% VET	15%	36%	42%	% VET	15%	27%	54%	% VET	13%	30%	58%	% VET	15%	29%	51%