


LUNS					MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
30/10/2023					31/10/2023				01/11/2023				02/11/2023				03/11/2023			
													GARAVANZOS CON ESPINACAS				TALLARINS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS			
									FESTIVO				TORTILLA DE CABACIÑA				PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA			
													TOMATE NATURAL				BRECOL E CENORIA			
													PERA				IOGUR			
													Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
													678,05	19,56	23,35	63,1	635,81	24,16	21,72	63,46
													% VET	12%	31%	37%	% VET	15%	31%	40%
06/11/2023					07/11/2023				08/11/2023				09/11/2023				10/11/2023			
POTAXE DE LENTELLAS					CREMA DE CENORIA				GARAVANZOS CON CHOURIZO				CALDO DE GRELOS				SOPA MARAVILLA CON CABAZA			
PESCADA A MARIÑEIRA					MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL				PUCHERO DE POLO CON PATACAS				FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA				XURELO EN SALSA DE LIMON			
PATACAS O VAPOR													ARROZ				CHÍCHAROS (con patacas)			
MAZA					IOGUR				PERA				PLATANO				LARANXA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	
647,17	22,81	18,72	92,61	710,1	27,26	29,97	112	775,19	28,09	26,41	91,12	735,84	27,71	26,31	75,49	654,65	24,38	20,38	63,38	
% VET	14%	26%	57%	% VET	15%	38%	63%	% VET	14%	31%	47%	% VET	15%	32%	41%	% VET	15%	28%	39%	
13/11/2023					14/11/2023				15/11/2023				16/11/2023				17/11/2023			
FABAS ESTUFADAS					 día mundial de la diabetes				CREMA DE CABAZA				SOPA DE ESTRELIÑAS				BRECOL A CASEIRA			
SAN PEDRO O FORNO					MINISTRA SALTEADA CON XAMÓN				ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE				PESCADA A ROMANA				TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO					POLO AS FINAS HERBAS CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL				ARROZ				ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS							
KIWI					MAZA				IOGUR				MANDARINA				PERA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	
598,33	22,83	18,07	72,78	691,44	26,87	19,68	97,25	748,09	23,08	28,44	87,19	670,86	19,47	19,67	60,64	604,53	23,87	24,77	60,69	
% VET	15%	27%	49%	% VET	16%	26%	56%	% VET	12%	34%	47%	% VET	12%	26%	36%	% VET	16%	37%	40%	
20/11/2023					21/11/2023				22/11/2023				23/11/2023				24/11/2023			
SOPA DE CABELLIN					FABAS VEXETAIS				CREMA DE VERDURAS				ENSALADILLA CON OVO RELADO				LENTELLAS A CASEIRA			
POLO O ALLO					TORTILLA DE PATACA				GUIZO DE LURAS CON ARROZ				MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL				RABAS			
XARDIÑEIRA DE VERDURAS					LEITUGA E TOMATE												LEITUGA E MILLO			
LARANXA					IOGUR				MAZA				PERA				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	
603,64	22,63	20,16	72,11	747,57	28,81	25,98	87,98	609,2	19,45	19,4	96,2	713,45	27,49	29,26	100,38	609,26	23,04	18,17	81,8	
% VET	15%	30%	48%	% VET	15%	31%	47%	% VET	13%	29%	63%	% VET	15%	37%	56%	% VET	15%	27%	54%	
27/11/2023					28/11/2023				29/11/2023				30/11/2023				01/12/2023			
CHÍCHARO CON XAMÓN					GARAVANZOS ESTUFADOS				SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS				XUDIAS VERDES CON ALLADA E PATACA							
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS					BACALLAO GUISADO CON PATACAS				LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA				PESCADA EN SALSA DE PORROS							
									PATACAS ESTUFADAS				ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS							
MANDARINA					IOGUR				KIWI				PERA							
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC					
562,86	22,25	17,79	67,82	641,13	24,28	19,06	84,27	652,39	25,45	19,75	67,3	557,46	21,2	16,88	48,5					
% VET	16%	28%	48%	% VET	15%	27%	53%	% VET	16%	27%	41%	% VET	15%	27%	35%					