

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
09/01/2023				10/01/2023				11/01/2023				12/01/2023				13/01/2023			
COLIFLOR A GALEGA				CREMA DE CABAZA				SOPA DE FIDEOS				LENTELLAS CON CHOURIZO				CREMA DE CENORIA			
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS				XARDA CON ALLADA				TORTILLA DE PATACA				REDONDO DE PESCADA EN SALSA VERDE				PUCHERO DE POLO CON PATACAS			
PERA				IOGUR				MAZA				LARANXA				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
623,04	22,65	21,1	65,39	724,65	27,92	25,27	83,82	582,07	15,3	22,08	75,52	748,46	25,43	23,46	110,9	655,81	25,02	22,07	80,32
% VET	15%	30%	42%	% VET	15%	31%	46%	% VET	11%	34%	52%	% VET	14%	28%	59%	% VET	15%	30%	49%
16/01/2023				17/01/2023				18/01/2023				19/01/2023				20/01/2023			
POTAXE DE LENTELLAS				SOPA DE ESTRELIÑAS				XUDIAS CON ALLADA				CALDO VEXETAL				CREMA DE CABAZA			
PESCADA A MARIÑEIRA				POLO O CHILINDRON				XURELO EN SALSA DE LIMON				FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA				RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS			
PATACAS O VAPOR				VERDURIÑAS (con pataca)				ESPAGUETIS SALTEADOS				ARROZ							
KIWI				MANDARINA				IOGUR				PERA				LARANXA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
746,4	28,31	23,97	102,03	672,73	26,35	22,43	67,63	671,23	25,15	26,78	74,6	669,18	19,85	23,54	74,47	625,5	22	18,13	64,82
% VET	15%	29%	55%	% VET	16%	30%	40%	% VET	15%	36%	44%	% VET	12%	32%	45%	% VET	14%	26%	41%
23/01/2023				24/01/2023				25/01/2023				26/01/2023				27/01/2023			
SOPA DE VERDURAS				ESPIRAIS O FORNO				GARAVANZOS ESTUFADOS				FABADA				CREMA DE CABACIÑA			
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ				MEDALLON DE PESCADA O FORNO				LOMBO ADUBADO O FORNO				TORTILLA DE ATÚN				POLO O ALLO			
IOGUR				MAZA				LARANXA				MANDARINA				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
742,2	23,24	28,04	96,09	726,96	27,3	23,33	108,86	743,54	30,19	20,26	98,23	726,83	24,66	26,46	90,86	667,51	28,36	20,54	85,48
% VET	13%	34%	52%	% VET	15%	29%	60%	% VET	16%	25%	53%	% VET	14%	33%	50%	% VET	17%	28%	51%
30/01/2023				31/01/2023				01/02/2023				02/02/2023				03/02/2023			
CREMA DE VERDURAS				MINESTRA SALTEADA															
ARROZ CON BACALLAO				CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS															
MAZA				MANDARINA															
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC												
630,87	18,26	20,35	79,78	608,61	20,71	26,04	64,53												
% VET	12%	29%	51%	% VET	14%	39%	42%												