

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
10/01/2022				11/01/2022				12/01/2022				13/01/2022				14/01/2022			
CALDO GALEGO				SOPA DE FIDEOS				CREMA DE CENORIA				ESPIRAIS CON VERDURAS				XUDIAS REFOGADAS			
TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS				FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA				TORTILLA DE PATACA				GARAVANZOS CON BACALLAO				RAGOUT DE PORCO CON PATACAS			
				PATACAS O VAPOR				ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE											
IOGUR				PERA				MAZA				LARANXA				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
768,91	28,13	28	108,74	622,32	21,86	14,08	80,16	582,07	15,3	22,08	75,52	917,22	35,61	23,49	141,46	588,93	23,02	14,76	61,15
% VET	15%	33%	57%	% VET	14%	20%	52%	% VET	11%	34%	52%	% VET	16%	23%	62%	% VET	16%	23%	42%
17/01/2022				18/01/2022				19/01/2022				20/01/2022				21/01/2022			
POTAXE DE LENTELLAS				ENREXADO DE POLO E CEBOLA				ESPAGUETTIS CON VERDURAS				SOPA DE ESTRELIÑAS				CREMA DE CABAZA			
FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA				FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA				XURELO EN SALSA DE LIMON				POLO O CHILINDRON				ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE			
PATACAS O VAPOR				ARROZ				ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS				VERDURIÑAS				MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL			
KIWI				IOGUR				MANDARINA				PERA				LARANXA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
647,94	25,86	14,76	92,67	829,92	28,82	26,16	100,77	540,99	22,24	22,49	60	663,61	25,85	23,19	77,05	689002	19,02	25,16	82,53
% VET	16%	21%	57%	% VET	16%	31%	46%	% VET	16%	37%	44%	% VET	14%	28%	49%	% VET	0%	0%	0%
24/01/2022				25/01/2022				26/01/2022				27/01/2022				28/01/2022			
CROQUETAS				ESPIRAIS O FORNO				CREMA DE CABACIÑA				SOPA DE FIDEOS				COLIFLOR A GALEGA			
LOMBO ADUBADO O FORNO				PESCADA A GALEGA				TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ				TORTILLA DE ATÚN				PUCHERO DE PAVO CON PATACAS			
VERDURAS				PATACAS O VAPOR								ENSALADA DE LEITUGA E MILLO							
MANDARINA				MAZA				IOGUR				LARANXA				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
540,27	20,62	20,08	63,56	627,25	23,65	18,53	100,01	893,98	31,16	30,81	120,38	604,11	17,21	25,12	75,85	540,25	21,93	18,81	67,02
% VET	15%	33%	47%	% VET	15%	27%	64%	% VET	14%	31%	54%	% VET	11%	37%	50%	% VET	16%	31%	50%
31/01/2022				01/02/2022				02/02/2022				03/02/2022				04/02/2022			
LENTELLAS CON CHOURIZO																			
PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES																			
IOGUR																			
Kcal	Port	Lip	HC																
820,23	35,42	23,09	131,86																
% VET	17%	25%	64%																