

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
06/09/2021				07/09/2021				08/09/2021				09/09/2021				10/09/2021			
												XUDÍAS REFOGADAS				ENSALADILLA			
												PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS				TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRÓNS			
												IOGUR				PERA			
												Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
												706,51	21,12	26,045	100,36	670,6	27,37	26,35	92,25
												% VET	12%	33%	57%	% VET	16%	35%	55%
13/09/2021				14/09/2021				15/09/2021				16/09/2021				17/09/2021			
SOPA DE ESTRELIÑAS				POTAXE DE LENTELLAS				EMPANADA DE IORK E QUEIXO				ESPAGUETES CON VERDURAS				ENSALADA DE GARAVANZOS			
LOMBO ADUBADO Ó FORNO				XUREL EN SALSA DE LIMÓN				TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ				FILETE DE PESCADA Á ROMANA				PUCHEIRO DE PAVO CON PATACAS			
MACARRÓNS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL				PATACAS								ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPÁRRAGOS							
NECTARINA				IOGUR				LARANXA				PERA				MAZA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
562,42	20,83	20,98	75,96	837,65	32,27	29,54	104,72	821,08	26,66	28,55	117,26	607,54	20,13	23,33	78,69	636,39	21,91	21,14	78,93
% VET	15%	34%	54%	% VET	15%	32%	50%	% VET	13%	31%	57%	% VET	13%	35%	52%	% VET	14%	30%	50%
20/09/2021				21/09/2021				22/09/2021				23/09/2021				24/09/2021			
CROQUETAS				COLIFLOR Á GALEGA				CREMA DE VERDURAS				ENSALADA DE ARROZ				ESPIRAIS Ó FORNO			
FILETE DE PESCADA Á MARIÑEIRA				TORTILLA DE PATACA				MACARRÓNS BOLOÑESA				RAGÚ DE PORCO CON PATACAS				GARAVANZOS CON BACALLOO			
VERDURAS				ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS															
XELATINA DE FRESA				PERA				IOGUR				MELOCOTON				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
554,02	22,13	22,17	70,52	576,59	16,12	23,65	72,39	843,89	31,57	29,22	111,57	678,2	25,97	24,4	96,88	782,6	28,67	26,13	100,63
% VET	16%	36%	51%	% VET	11%	37%	50%	% VET	15%	31%	53%	% VET	15%	32%	57%	% VET	15%	30%	51%
27/09/2021				28/09/2021				29/09/2021				30/09/2021				01/10/2021			
MINISTRA SALTEADA				LENTELLAS CON CHOURIZO				CREMA DE CABAZA				FABAS CON VERDURAS							
POLO Ó CHILINDRÓN				FOGONEIRO EN SALSA CEDEIRESA				CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS				TORTILLA DE ATÚN							
MACARRÓNS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL				PATACA Ó VAPOR								ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES							
MAZA				IOGUR				LARANXA				PERA							
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC				
651,37	24,66	23,12	84,85	817,61	32,95	30,31	105,83	688,98	23,28	25,44	98,47	804,24	27,33	28,23	106,59				
% VET	15%	32%	52%	% VET	16%	33%	52%	% VET	14%	33%	57%	% VET	14%	32%	53%				