



RAQUEL CAMACHO

OCTUBRE 23



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	
	GUIANTES CON XAMON	ESPIRAIS O FORNO	ALUBIAS CON CHORIZO	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE CENOIRA	Energía (Kcal) 662.11
	TORTILLA DE CABACIÑA	PESCADA A ROMANA	POLO AS FINAS HIERBAS	ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE	ATUN GUISADO CON FIDEOS	Prot. (g) 21.91
	TOMATE	ENSALADA DE LEITUGA MILLO E CENOIRA	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ CON VERDURAS		Líp. (g) 22.53
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g) 88.91
		Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite, tostas de xamón serrano. Froita		Recomendacións
		Verduras guisadas con dados de lombo	Arroz con verduras e trociños de tortilla francesa	Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña		Recomendacións
		Lácteo	Froita	Lácteo		Recomendacións
Semana 2	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	
	LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA TROPICAL	CREMA CAMPEIRA		NON LECTIVO	Energía (Kcal) 677.01
	TAQUIÑOS DE POLO GUISADO CON PATACAS	PESCADA EN SALSA DE PORROS	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	FESTIVO		Prot. (g) 24.33
		CODIÑOS SALTEADOS	XARDIÑEIRA			Líp. (g) 22.97
	IOGUR	FROITA	FROITA			HdeC (g) 76.71
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	Recomendacións
	Cous cous con dados de tenreira salteada e ensalada de tomate	Rapante a plancha con pataca e verduras	Verduras guisadas con dados de lombo	Tortilla de berexena con patatas	Lasaña de peixe e espinacas	Recomendacións
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Recomendacións
Semana 3	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	
	ENSALADA MIXTA CON OVO	LENTELLAS GUISADAS	SOPA DE FIDEOS	POTAXE DE GARAVANZOS	CREMA DE CENOIRA	Energía (Kcal) 721.41
	POLO O CHILINDRON	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE PATACA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	GUIZO DE LURAS CON FIDEOS	Prot. (g) 26.75
	PATACAS ESTUFADAS	GUIANTES E CENOIRA	LEITUGA E MILLO	PURE DE PATATA		Líp. (g) 23.73
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 95.90
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Recomendacións
	Salmon o forno con arroz integral	Ensalada de polo	Brocoli salteado con bacallao e pataca	Verduras con magro salteado e patacas	Peixe o forno con arroz integral	Recomendacións
	Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita	Recomendacións
Semana 4	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	
	CREMA DE CALABACIN	GARBANZOS ESTOFADOS	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	MACARRONS NAPOLITANA	ENSALADA CON OVO	Energía (Kcal) 672.41
	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	RABAS	ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Prot. (g) 24.81
		ENSALADA DE LEITUGA E CENOIRA	ARROZ	BRECOLO VAPOR CON PATACAS	PATACA GUISADA	Líp. (g) 22.08
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 81.30
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	Recomendacións
	Ministra de verduras con taquiños de lombo	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Tortilla de berexena con ensalada de tomate	Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña	Verduras guisadas con dados de lombo	Recomendacións
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Recomendacións
Semana 5	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023	
	CALDO GALLEGO	CREMA DE CABAZA				Energía (Kcal) 747.79
	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA				Prot. (g) 27.23
	PATACA O ROMERO	ENSALADA DE LEITUGA, CENOIRA E MILLO				Líp. (g) 25.28
	IOGUR	FLAN				HdeC (g) 99.10
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural			Recomendacións
	Arroz salteado con taquiños de salmón e berexena	Fideos con lomo e verduras	Chicharos con dados de salmón e quinoa			Recomendacións
	Froita	Lácteo	Froita			Recomendacións

