

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
07/09/2020				08/09/2020				09/09/2020				10/09/2020				11/09/2020			
												CREMA DE CENORIA				XUDIAS REFOGADAS			
												GUIZO DE CARNE				XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO			
																PATACA PANADEIRA			
												FROITA				IOGUR			
												Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
												505,63	20,09	16,97	69,84	688,55	25,65	27,85	75,25
												% VET	16%	30%	55%	% VET	15%	36%	44%
14/09/2020				15/09/2020				16/09/2020				17/09/2020				18/09/2020			
SOPA DE VERDURAS				GARAVANZOS CON ESPINACAS				CREMA DE BROCOLI E CENORIA				ESPIRAIS O FORNO				COLIFLOR A GALEGA			
TENREIRA ESTUFADA				FILETE DE PESCADA A ROMANA				PAVO GUISADO CON PATACAS				SALMON EN SALSAS				TORTILLA DE PATACA			
CON ARROZ				ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS								VERDURAS				ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS			
IOGUR				FROITA				IOGUR				FROITA				FROITA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
840,51	30,06	30,34	104,7	677,3	27,83	22,77	82,68	687,59	27,99	24,46	81,312	731,04	27,46	23,25	99,33	575,4	20,04	21,64	68,21
% VET	14%	32%	50%	% VET	16%	30%	49%	% VET	16%	32%	47%	% VET	15%	29%	54%	% VET	14%	34%	47%
21/09/2020				22/09/2020				23/09/2020				24/09/2020				25/09/2020			
ENSALADA TROPICAL				SOPA VEXETAL				GARAVANZOS CON VERDURAS				MINESTRA SALTEADA				LENTELLAS A CASEIRA			
LOMBO ADUBADO O FORNO				ALBONDEGAS EN SALSAS				FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA				POLO O CHILINDRON				PEZ PAO O FORNO			
MACARRONS CON ALLO E PEREXIL				ARROZ PILAW				PATACAS O VAPOR				ARROZ BRANCO				ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA			
FROITA				IOGUR				FROITA				FROITA				IOGUR			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
492,72	20,07	20,04	68,28	775,62	27,03	26,89	103,63	730,64	22,97	22,23	103,51	648,23	28,19	23,2	77,16	712,07	27	23,36	84,98
% VET	16%	37%	55%	% VET	14%	31%	53%	% VET	13%	27%	57%	% VET	17%	32%	48%	% VET	15%	30%	48%
28/09/2020				29/09/2020				30/09/2020				01/10/2020				02/10/2020			
CREMA DE CABAZA				FABAS CON VERDURAS				XUDIAS EN SALSAS DE TOMATE											
TENREIRA GUISADA				PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL				GUIZO DE PORCO CON PATACAS											
CON FIDEOS				ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS															
FROITA				FROITA				IOGUR											
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC								
688,98	23,28	23,44	78,47	666,46	27,47	20,22	81,77	570,52	22,1	19,99	65,11								
% VET	14%	31%	46%	% VET	16%	27%	49%	% VET	15%	32%	46%								