

07/09/2020				08/09/2020				09/09/2020				10/09/2020				11/09/2020			
												FABAS PINTAS (con chourizo)				CHÍCHAROS CON XAMÓN			
												GOULASH DE PAVO (pavo, cebola, pemento)				TORTILLA DE ESPINACAS			
												XUDÍAS				ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS			
												LARANXA				PERA			
								Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC							
								845,72 31,66 29,08 96,16				516,96 17,93 17,64 66,18							
								% VET 15% 31% 45%				% VET 14% 31% 51%							
14/09/2020				15/09/2020				16/09/2020				17/09/2020				18/09/2020			
CREMA DE CHÍCHAROS (chícharos, patacas)				ENSALADA TROPICAL (leituga, ananás, cenoria, millo, olivas e espárragos)				SOPA DE VERDURAS (coliflor, cenoria, porro, xudias, cebola)				GARAVANZOS CON ESPINACAS				ESPIRAIS CON VERDURAS (pasta, cenoria, cabaciña, porro)			
LOMBO ASADO				ATÚN GUISADO				ESTUFADO DE PAVO				TORTILLA DE CABACIÑA				PESCADA Ó FORNO			
XARDINEIRA (pataca, cenoria, chícharos, pemento,)				FIDEOS				PATACA				TOMATE FRESCO				REPOLO SALTEADO			
IOGUR				MACEDONIA DE FROITAS				MAZÁ				LARANXA				PLÁTANO			
Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC			
680,77 24,44 20,79 78,48				742,93 24,73 23,86 102,9				706,49 28,64 23,46 104,9				825,44 31,67 31,81 93,12				657,39 26,82 21,68 92,54			
% VET 14% 27% 46%				% VET 13% 29% 55%				% VET 16% 30% 59%				% VET 15% 35% 45%				% VET 16% 30% 56%			
21/09/2020				22/09/2020				23/09/2020				24/09/2020				25/09/2020			
LENTELLAS CON CHOURIZO				ARROZ MILANESA (arroz, xamón cocido, chícharos, pemento, cenoria)				MACARRÓNS CON PISTO (pasta, berenxena, cabaciña, pemento vermello, cebola, tomate)				FABAS CON CHOURIZO				MINESTRA DE VERDURAS (cenoria, xudía, chícharos, coliflor, coles de Bruxelas e fabas)			
TORTILLA DE PATACA				ESTUFADO DE TENREIRA (tenreira, cebola, pemento)				FILETE DE PESCADA EN SALSAS VERDES (pescada, fariña, cebola, chícharos)				POLO EN PEPITORIA (polo, cebola, pemento, tomate)				GUISO DE MARUCA			
TOMATE FRESCO				XARDINEIRA (cenoria, xudía, chícharos)				VERDURAS SALTEADAS (cenoria, xudía, coliflor)				XUDIAS SALTEADAS				PATACAS			
MACEDONIA DE FROITAS				IOGUR				KIWI				PERA				LARANXA			
Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC			
691,89 24,17 22,7 90,59				883,06 32,35 30,43 114,37				696,62 25,16 20,54 98,16				641,12 24,06 22,02 72,34				581,02 20,15 17,37 81,53			
% VET 14% 30% 52%				% VET 15% 31% 52%				% VET 14% 27% 56%				% VET 15% 31% 45%				% VET 14% 27% 56%			
28/09/2020				29/09/2020				30/09/2020				01/10/2020				02/10/2020			
ARROZ CON VERDURAS (arroz, cenoria, chícharos, xudias, coliflor)				MINESTRA CON OVO (coliflor, xudía, chícharos, cenoria, coles de bruselas, fabas e ovo)				GARAVANZOS CON ACELGAS											
POLO ASADO				FILETE DE PESCADA GRATINADO (pescada, leite, manteiga e fariña)				COELLO GUISADO											
PISTO (berenxena, tomate, cebola, pemento vermello e cabaciña, salsa de tomate)				PATACAS COCIDAS				VERDURAS SALTEADAS (pemento, cebola, cenoria, xudía, coliflor, patacas)											
IOGUR				MAZÁ				LARANXA											
Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC											
927,81 32,83 29,83 133,73				531,27 20,59 18,33 70,64				861,69 33,1 27,92 112,19											
% VET 14% 29% 58%				% VET 16% 31% 53%				% VET 15% 29% 52%											