



SEMANA 1

SETEMBRO 2020

			XOVES 10	VENRES 11
			Recreo Leite ecolóxica e ou froita 1º ENSALADA COMPLETA 2º PIZZA POSTRE: IOGUR PAN E AUGA	Recreo Leite ecolóxica e ou froita 1º CREMA DE CABAZA 2º PEITUGA DE POLO CON PATACAS E ENSALADA COMPLETA POSTRE: PLÁTANO PAN E AUGA
			ENERXÍA: 592 Kcal CARBH: 18,5 g PROTEÍNAS: 19 g GRAXAS: 25,1g	ENERXÍA: 573 Kcal CARBH: 91,2 g PROTEÍNAS: 20,5 g GRAXAS: 12,9 g
			CEA -CHULETAS DE PAVO Á PRANCHA CON ENSALADA MIXTA	CEA -FILETE DE SARDIÑAS NO FORNO CON PATACA AO VAPOR

SEMANA 2

SETEMBRO 2020

LUNS 14	MARTES 15	MÉRCORES 16	XOVES 17	VENRES 18
Recreo Leite ecolóxica e ou froita 1º PURÉ DE CENORIA 2º MACARRÓNS CON ATÚN E TOMATE NATURAL POSTRE: MAZÁ PAN E AUGA	Recreo Leite ecolóxica e ou froita 1º LENTELLAS ECOLÓXICAS 2º.PESCADA Á GALEGA CON PATACAS E ENSALADA POSTRE: IOGUR PAN E AUGA	Recreo Leite ecolóxica e ou froita 1º SOPA DE FIDEOS 2º CHURRASCO CON PATACAS E ENSALADA POSTRE: PLÁTANO PAN E AUGA	Recreo Leite ecolóxica e ou froita 1º ENSALADA COMPLETA 2º LURAS CON ARROZ POSTRE: IOGUR PAN E AUGA	Recreo Leite ecolóxica e ou froita 1º TOSTA DE TOMATE/XAMÓN E ACEITE DE OLIVA 2º MUSLIÑOS DE POLO ASADO CON MENESTRA DE VERDURAS POSTRE: NATILLAS PAN E AUGA
ENERXÍA: 653 Kcal CARBH: 94,5 g PROTEÍNAS: 18,9 g GRAXAS: 24,2g	ENERXÍA: 587 Kcal CARBH: 109,9g PROTEÍNAS: 21,1g GRAXAS: 8,1g	ENERXÍA: 614 Kcal CARBH: 104,2 g PROTEÍNAS: 33,9 g GRAXAS: 12,1 g	ENERXÍA: 631 Kcal CARBH: 90,6 g PROTEÍNAS: 16,8 g GRAXAS: 21,1 g	ENERXÍA: 696 Kcal CARBH: 88,5 g PROTEÍNAS: 20,7 g GRAXAS: 22,9
CEA -SOPA DE FIDEO - TORTILLA RECHEA DE XAMÓN E QUEIXO CON CANÓNIGOS	CEA - RAPE O ALLIÑO CON BRECOL E TOMANTE PRANCHA COAS SÚAS ESPECIAS	CEA -LOMBO FRESCO Á PRANCHA CON ENSALADA COMPLETA AO GUSTO	CEA -PURÉ DE VERDURAS -REVOLTO DE GAMBAS E ESPINACAS CON ENSALADA DE TOMATE	CEA -FILETES DE PEITUGA DE POLO Á PRANCHA CON XUDIÁS SALTEADAS



LUNS 21	MARTES 22	MÉRCORES 23	XOVES 24	VENRES 25
Recreo Leite ecolóxica e ou froita	Recreo Leite ecolóxica e ou froita	Recreo Leite ecolóxica e ou froita	Recreo Leite ecolóxica e ou froita	Recreo Leite ecolóxica e ou froita
1º XUDÍAS SALTEADAS CON XOUBAS E OVO COCIDO	1º SOPA DE FIDEOS.	1º ENSALADA DE PASTA	1º CREMA DE CABAZA.	1º GARAVANZOS ECOLÓXICOS CON ESPINACAS
2º TORTILLA DE PATACA CON ENSALADA	2º RAPE CON BROCOLI, CENO RIA E PATACAS.	2º RAGOUT DE PAVO Á PRANCHA CON ENSALADA	2º PAELLA DE PEIXE	2º ALBÓNDEGAS CON PURÉ DE PATACA
POSTRE: MELÓN	POSTRE: IOGUR	POSTRE: PLÁTANO	POSTRE: IOGUR	POSTRE: MAZÁ
PAN E AUGA	PAN E AUGA	PAN E AUGA	PAN E AUGA	PAN E AUGA
ENERXÍA: 736 Kcal CARBH: 111,3 g PROTEÍNAS: 27,4g GRAXAS: 16,3g	ENERXÍA: 594 Kcal CARBH: 107,1 g PROTEÍNAS: 30,9 g GRAXAS: 10,1 g	ENERXÍA: 701 Kcal CARBH: 111,2 g PROTEÍNAS: 23,5g GRAXAS: 21,5 g	ENERXÍA: 635 Kcal CARBH: 89,5 g PROTEÍNAS: 19,7 g GRAXAS: 23,9g	ENERXÍA: 700 Kcal CARBH: 99,5 g PROTEÍNAS: 25,5g GRAXAS: 24,5 g
CEA -OVOS ESCALFADOS CON PATAQUIÑAS AO VAPOR	CEA -TOSTA DE QUEIXO, TOMATE E ATÚN CON ENSALADA DE CANÓNIGO	CEA -SOPA DE VERDURAS -BISTÉ Á PRANCHA CON ENSALADA DE TOMATE	CEA -COSTELETIÑAS DE PAVO Á PRANCHA CON PEMENTOS ASADOS	CEA -PESCADA Á GALEGA CON BROCOL AO VAPOR

LUNS 28	MARTES 29	MÉRCORES 30		
Recreo Leite ecolóxica e ou froita	Recreo Leite ecolóxica e ou froita	Recreo Leite ecolóxica e ou froita		
1º CREMA DE CENORIA	1º CHIPIRONS Á PRANCHA	1º FABAS		
2º ESPAGUETES CON ATÚN	2º XARRETE ESTOFADO CON PATACAS E ENSALADA	2.º PESCADA EN SALSA VERDE CON PATACAS		
POSTRE: IOGUR	POSTRE: MELÓN	POSTRE: PEXEGO NO SEU MOLLO		
PAN E AUGA	PAN E AUGA	PAN E AUGA		
ENERXÍA: 659 Kcal CARBH: 95,5 g PROTEÍNAS: 18,1 g GRAXAS: 23,9g	ENERXÍA: 660 Kcal CARBH: 95,5 g PROTEÍNAS: 18,9 g GRAXAS: 25,1g	ENERXÍA: 764 Kcal CARBH: 101,2 g PROTEÍNAS: 25,5g GRAXAS: 30,5 g		
CEA -PEITUGA DE POLO MARINADA CON VERDURA COCIDA	CEA -RAPANTE/MEIGA Á PRANCHA CON XUDÍAS SALTEADAS	CEA -COELLO ASADO CON CHAMPIÑÓNS E CABACIÑA E ENSALADA DE CANÓNIGOS		