



NOVEMBRO 2020 SEMANA 1

LUNS 2	MARTES 3	MERCORES 4	XOVES 5	VENRES 6
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 PURÉ DE CENORIA	1º CREMA DE VERDURA	1º LENTELLAS ECOLÓXICAS ESTUFADAS	MAGOSTO 1º SOPA DE FIDEOS	1º MPANADAS VARIADAS (atún, carne)
2º ALBÓND. DE CARNE /PURÉ DE PATACA	2º LASAÑA DE BONITO E ENSALADA	2º PESCADA AO FORNO CON ARROZ E ENSALADA	2º LOMBO DE PORCO GUISADO CON BRECOL E VERDURIÑAS	2º BOLOS PREÑADOS DE CHOURIZO
POSTRE: YOGUR	POSTRE: MAZÁ	POSTRE: IOGUR	POSTRE: MANDARINA	POSTRE: CASTAÑAS ASADAS E BICA.
PAN E AUGA	PAN E AUGA	PAN E AUGA	PAN AUGA E REFRESCO.	PAN E AUGA
ENERXÍA: 716 Kcal CARBH:110,2 g PROTEÍNAS:28,3g GRAXAS: 14,2g	ENERXÍA: 723 Kcal CARBH:129,7g PROTEÍNAS: 16,2g GRAXAS: 12,4g	ENERXÍA: 701 Kcal CARBH: 16,5g PROTEÍNAS: 24,6g GRAXAS: 11,8g	ENERXÍA: 955Kcal CARBH: 1010,9g PROTEÍNAS: 31,1g GRAXAS: 42,8g	ENERXÍA: 821Kcal CARBH: 105,8 g PROTEÍNAS: 49,4g GRAXAS: 22,8g
CEA -PARRILLA DE VERDURAS ALÍÑAS/ZANCOS DE POLO	CEA -TORTILLA VEXETAL -PEITUGA DE PAVO CON TOMATE	CEA -HAMPIÑONS SALTEADOS -PEIXE BRANCO NO FORNO	CEA - FILETE DE PESCADA CON ENSALADA DE TOMATE	CEA -CREMA DE CABACIÑA -LOMBO FRESCO CON PEMENTOS

NOVEMBRO 2020 SEMANA 2

LUNS 9	MARTES 10	MERCORES 11	XOVES 14	VENRES 15
Recreo Leite ecolóxica e ou froita	Recreo Leite ecolóxica e ou froita	FESTIVO	Recreo Leite ecolóxica e ou froita	Recreo Leite ecolóxica e ou froita
1º CREMA DE CABAZA	1º MINESTRA DE XUDIÁS OVOS COCIDOS, CENORIAS	FESTIVO	1º TOSTA DE TOMATE XAMÓN COCIDO E ACEITE OLIVA	1º GARAVAN- ZOS ECOLÓXICOS CON ESPINACAS
2º ESPAGUETIS CON ATÚN	2: PAELLA VALENCIANA (con coello, polo e xudías)	FESTIVO	2º PEIXE ESPADA CON BRÓCOLI E PATACAS	2º ZANCOS POLO ASADO E ENSALADA
POSTRE: IOGUR	POSTRE: AMEIXA		POSTRE: MAZÁ	POSTRE: MACEDONI A DE FROITAS
PAN E AUGA	PAN E AUGA		PAN E AUGA	PAN E AUGA
ENERXÍA: 795Kcal CARBH: 111,9 g PROTEÍNAS: 38,9g GRAXAS: 19,2 g	ENERXÍA: 909 Kcal CARBH:140,8 g PROTEÍNAS:24,9g GRAXAS: 27,2g		ENERXÍA: 805 Kcal CARBH:128,1g PROTEÍNAS: 37g GRAXAS: 17,1g	ENERXÍA: 738Kcal CARBH:100,5 g PROTEÍNAS:5,6g GRAXAS: 26,9g
CEA ENSALADILLA -BROCHETAS DE POLO	CEA - MEXILÓNS VAPOR - PESCADA CON BRECOL COCIDO		CEA -TOMATES RECHEOS DE QUEIXO FRESCO -PEIXE AZUL	CEA - CREMA DE VERDUR AS -ALBONDIGAS CON PISTO E XUDIÁS COCIDAS



NOVEMBRO 2020 SEMANA 3

LUNS 16	MARTES 17	MERCORES 18	XOVES 19	VENRES 20
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 PURÉ DE CENORIA	1º COCIDO GALEGO	1º SOPA DE FIDEOS	1º CALDEIR ADA DE PEIXE	1º PURÉ DE VERDURIÑAS
2º TORTILLA DE PATACA CON ENSALADA COMPLETA	POSTRE: PLÁTANO	2º RAPE CON FABAS E BRÉCOL AO VAPOR	2º ARROZ TRES DELICIAS	2º ALIÑAS DE POLO AO FORNO CON PATACAS E ENSALADA
POSTRE: IOGUR	PAN E AUGA	POSTRE: IOGUR	POSTRE: MANDARINA	POSTRE: PEXEGO NO SEU MOLLO
PAN E AUGA		PAN E AUGA	PAN E AUGA	PAN E AUGA
ENERXÍA: 763 Kcal CARBH: 116,8 g PROTEÍNAS: 19,7g GRAXAS: 24,4g	ENERXÍA:937Kcal CARBH: 149,7 g PROTEÍNAS:41,6g GRAXAS:19,9 g	ENERXÍA: 604 Kcal CARBH: 85g PROTEÍNAS: 25,8g GRAXAS: 18,2g g	ENERXÍA:537Kcal CARBH: 66,2g PROTEÍNAS: 26,8g GRAXAS: 14,9 g	ENERXÍA: 717 Kcal CARBH: 50,3g PROTEÍNAS: 90g GRAXAS: 24,1 g
CEA -HAMBURGUESA DE VITELA CON ENSALADA DE TOMATE	CEA -WOK DE POLO E VERDURIÑAS E TORTILLA FRANCESA	CEA -ENSALADA MIXTA -FILETE PRANCHA	CEA -PEITUGA DE PAVO Á PRANCHA CON XUDÍAS SALTEADAS	CEA -PEIXE BRANCO A PRANCHA CON BRECOL COCIDO -

NOVEMBRO 2020 SEMANA 4

LUNS 23	MARTES 24	MERCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
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 PURÉ DE CENORIA.	1º OVOS CON XUDÍAS SALTEADAS	1º CREMA DE CABAZA.	1º MELÓN CON XAMÓN	1º FABAS ECOLÓXICAS ESTUFADAS
2º MACARRÓNS CON CON ATÚN	2º BACALLAO Á GALEGA	2º COSTELA DE PORCO CON PATATAS E ENSALADA	2º LURAS GUISADAS CON ARROZ	2º PEITUGA DE PAVO Á PRANCHA CON PATACAS E ENSALADA
POSTRE: UVAS	POSTRE: LARANXA	POSTRE: YOGUR	POSTRE: MAZÁ	POSTRE: KIWI
PAN E AUGA	PAN E AUGA	PAN E AUGA	PAN E AUGA	PAN E AUGA
ENERXÍA: 715 Kcal CARBH: 110,5g PROTEÍNAS: 23,3g GRAXAS: 20,1g	ENERXÍA: 561 Kcal CARBH: 41,9 g PROTEÍNAS: 50,3g GRAXAS: 16 g	ENERXÍA: 655 Kcal CARBH: 87,8g PROTEÍNAS: 43,9g GRAXAS: 14,4g	ENERXÍA:607 Kcal CARBH: 109,2 g PROTEÍNAS: 21,6g GRAXAS:16,5 g	ENERXÍA 768Kcal CARBH: 165g PROTEÍNAS:28g GRAXAS: 19,2g
CEA --BERENXENA RECHEA DE CARNE PICADA MAGRA	CEA -TIMBAL DE TOMATE XAMÓN E QUEIXO FRESCO -COELLO ASADO	CEA -ENSALADA DE XERMINADOS -COLAS DE RAPE PRANCHA CON CALABACÍN	CEA -SALMÓN A PRANCHA CON PEMENTOS PRANCHA	CEA -TORTILLA VEXETAL CON ENSALADA DE CANÓNIGOS, ATÚN E NOCES