IES GREGORIO FERNANDEZ

OUTUBRO - 2023

LUNS	MARTES	MIÉRCORES	XOVES	VENRES
2 664 Kcal. P.: 12 HC.: 29 L.: 56 G.: 12 BROCOLI CON BACON TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E MILLO FROITA	**3** 688 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 42 G.: 11 SOPA DE VERDURAS CON PASTA POLO ASADO A LA PROVENZAL PATACA E CEBOLA FROITA	**4** 687 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 30 G.: 8 CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ CALDOSO) FILETE DE ABADEXO EN SALSA GU CENORIA EN RODAJAS IOGUR NATURAL	**5** 682 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 14 PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS ALBONDIGAS CON CHAMPIÑONS FROITA	**6** 685 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 25 G.: 7 CREMA DE CENORIA E BONIATO CON SESAMO CODITOS CON GARAVANZOS SALTEADOS E SALSA DE CABAZA AO PARMESANO FROITA
9 791 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 41 G.: 6 LENTELLAS CON VERDURA (CEBOLA E PEMENTO) CROQUETAS ARTESANAS DE POLO GU TOMATE NATURAL E ATUN FROITA	**10** 489 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 32 G.: 9 CHICHAROS REFOGADOS PATACAS GUISADAS CON POTÓN IOGUR NATURAL	**11** 632 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 10 CREMA DE GARAVANZOS E CABAZA AO CURRY TORTILLA FRANCESA LEITUGA E MILLO FROITA	**12** FESTIVO	**13** 701 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 10 COLIFLOR A LA GALLEGA MAGRO EN SALSA DE TOMATE GU ARROZ INTEGRAL FROITA
16 720 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 11 ARROZ CON VERDURAS DA HORTA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E COGOMBRO IOGUR NATURAL	**17** 663 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 38 G.: 10 CALDO GALLEGO PITO AO CHILINDRÓN LEITUGA E MILLO FROITA	**18** 680 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 6 MACARRONES (INTEGRAL) CON VERDURAS MEDALLÓN DE SALMÓN E CABAZA A FORNO GU LEITUGA E REMOLACHA FROITA	**19** 794 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 47 G.: 14 SOPA DE VERDURAS CON PASTA CABEZADA DE PORCO EN SALSA VERDURAS MAZÁ ASADA	**20** 682 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 28 G.: 6 CREMA DE COLIFLOR GARAVANZOS CON VERDURAS, COUS- COUS E OVO FROITA
23 681 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 15 XUDIAS VERDES CON PATACAS FILETE DE PORCO EN SALSA GU ARROZ INTEGRAL FROITA	**24** 838 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 11 XORNADA CARIBEÑA ARROZ ESTILO CARIBEÑO PICA POLO "PICO DE GALLO" FROITA	**25** 660 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 10 FIDEOS A LA CAZOLA CON VERDURITAS CABALA CON PISTO DE PEMENTOS, CEBOLA, CABACIÑA E TOMATE FROITA	**26** 584 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 30 G.: 9 CREMA DE VERDURAS (XUDÍA VERDE, PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS) COCIDO GALLEGO (CHOURIZO, PATACA, REPOLO E OVO DURO) IOGUR NATURAL	**27** 651 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 38 G.: 8 XUDÍAS BRANCAS CON JULIANA DE VERDURA O CURRY TORTILLA DE ATUN GU ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE,CENORIA E MILLO FROITA
30 664 Kcal. P.: 12 HC.: 29 L.: 56 G.: 12 BROCOLI CON BACON TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E MILLO FROITA	**31** 688 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 42 G.: 11 SOPA DE VERDURAS CON PASTA POLO ASADO A LA PROVENZAL PATACA E CEBOLA FROITA			

NOTAS: Lenda: Kcal.: Kilocalorías (Enerxía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Graxos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre enerxía total. Achegas calóricos teóricos calculados para nenos/ as de 6 a 9 anos.

AQUÍ COCÍÑASE 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS | Scolarest