


MARZO

FANPA

LUNS 02/03/2020	MARTES 03/03/2020	MÉRCORES 04/03/2020	XOVES 05/03/2020	VENRES 06/03/2020	VALOR NUTRICIONAL ESPAÑOL
FABAS ESTUFADAS	CHÍCHAROS CON XAMÓN	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	TALLARÍNS CON CHAMPIÑÓNS	TORTILLA DE PATACA	ENERXÍA (Kcal)
FILETE RUSO EN SALSA CASTELÁ	PEIXE PAU EN SALSA DE CABAZA	POLO Ó ALLO	SALMÓN Ó FORNO	COSTELETA Á RIOXANA	Prot. (g)
PURÉ DE PATACA E CENORIA	PASTA SALTEADA	LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS	PISTO DE VERDURAS (con patacas)	XUDIAS REFOGADAS	Lip. (g)
FROITA	FLAN DE OVO	FROITA	FROITA	IOGUR	HdcC (g)
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E MARMELADA E MANDARINA REVOLTO DE QUEIJO CON GRELOS LÁCTEO	LEITE CON CACAO, GALLETAS E KIVI COSTELETA Á PRANCHA FROITA	LEITE CON CACAO, PAN CON QUEIXO E MAZÁ BERENXENAS RECHEAS DE VERDURAS LÁCTEO	LEITE CON CACAO, CEREAIS E MACEDONIA DE FROITAS TENREIRA Á PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE E TOMATE E LARANXA BACALLAU Ó FORNO FROITA	735,91 30,46 26,01 97,86
LUNS 09/03/2020	MARTES 10/03/2020	MÉRCORES 11/03/2020	XOVES 12/03/2020	VENRES 13/03/2020	VALOR
LENTELLAS Á CASEIRA	ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRÓN, REMOLACHA, MILLO E CENORIA	SOPA DE AVE	CREMA DE CABACIÑA	ESPIRAIS Á NAPOLITANA	ENERXÍA (Kcal)
PESCADA Á ROMANA	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	BACALLAU Á MOSTAZA	PAELLA DE CARNE (porco) E VERDURAS	POLO ASADO	Prot. (g)
LEITUGA, MILLO E OLIVAS	ARROZ BRANCO	BRÓCOLI (con pataca)	FROITA	LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	Lip. (g)
IOGUR ECOLÓXICO	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdcC (g)
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, TORRADAS DE MANTEIGA E MARMELADA E MAZÁ TENREIRA Á PRANCHA FROITA	LEITE CON CACAO, TORRADAS DE MANTEIGA E MARMELADA E MAZÁ LURAS Á PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN E PERA PEITUGA DE PAVO Á PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON CACAO, GALLETAS E ZUME DE LARANXA PEMENTOS RECHEOS LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE DE OLIVA E MACEDONIA DE FROITAS PEIXE DO DÍA FROITA	672,87 27,73 21,81 93,51
LUNS 16/03/2020	MARTES 17/03/2020	MÉRCORES 18/03/2020	XOVES 19/03/2020	VENRES 20/03/2020	VALOR
GARAVANZOS ESTUFADOS	SOPA DE CABELIÑO	TORTILLA DE CABACIÑA			ENERXÍA (Kcal)
GUIZO DE POTA CON PATACAS	TENREIRA, REPOLO, GARAVANZO, CHOURIZO E PATACA	PEITUGA DE PAVO ASADA Ó FORNO	FESTIVO	NON LECTIVO	Prot. (g)
FROITA	IOGUR	LEITUGA E TOMATE			Lip. (g)
FROITA	IOGUR	FROITA			HdcC (g)
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E MARMELADA E PERA REVOLTO DE GAMBAS E ESPÁRRAGOS LÁCTEO	LEITE CON CACAO, GALLETAS E ZUME DE LARANXA E POMELO ABADEXO Ó FORNO FROITA	LEITE CON CACAO, PAN CON XAMÓN COCIDO E MACEDONIA DE FROITAS CABACIÑA RECHEA DE VERDURAS LÁCTEO			703,91 28,29 22,09 95,58
LUNS 23/03/2020	MARTES 24/03/2020	MÉRCORES 25/03/2020	XOVES 26/03/2020	VENRES 27/03/2020	VALOR
LENTELLAS ESTUFADAS	SOPA DE VERDURAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CENORIA CON QUEIXO E PICATOSTES	FABAS CON CHOURIZO	ENERXÍA (Kcal)
PEIXE PAU Ó FORNO	FILETE RUSO Á CASTELÁ	ATÚN GUISADO CON ESPAGUETES	POLO CON SALSA DE MAZÁ E CITRICOS PATACA PANADEIRA IOGUR	PESCADA EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	Prot. (g)
LEITUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS	ARROZ	FROITA	 XORNADA DIETA ATLÁNTICA	BRÓCOLI REFOGADO	Lip. (g)
FROITA	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA	FROITA	FROITA	HdcC (g)
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, CEREAIS CHOCOLATADOS CON COPOS DE AVEA E LARANXA TENREIRA Á PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON CACAO, GALLETAS E PERA PEIXE DO FÍA FROITA	LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE E TOMATE E MANDARINA TORTILLA FRANCESA CON XAMÓN COCIDO LÁCTEO	LEITE CON CACAO, CEREAIS E MAZÁ RAPANTE FRITO FROITA	LEITE CON CACAO, PAN E MACEDONIA DE FROITAS COSTELETA Á PRANCHA LÁCTEO	750,39 30,57 23,44 100,42
LUNS 30/03/2020	MARTES 31/03/2020	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR
XUDIAS CON SALSA DE TOMATE E BACON	SOPA DE PASTA				ENERXÍA (Kcal)
ESTUFADO DE PAVO CON FIDEOS	XURELO Á GALEGA				Prot. (g)
FROITA	PATACAS E CHÍCHAROS Á GALEGA				Lip. (g)
FROITA	IOGUR				HdcC (g)
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E PLÁTANO BACALLAU Ó VAPOR LÁCTEO	LEITE CON CACAO, CEREAIS E ZUME DE LARANXA TENREIRA Á PRANCHA FROITA				671,35 26,71 23,94 95,40

