

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
04/01/2021				05/01/2021				06/01/2021				07/01/2021				08/01/2021			
																XUDIAS CON OVO COCIDO			
																XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO			
																PATACAS			
																LARANXA			
																Kcal	Port	Lip	HC
																671,82	25,8	25,49	70,24
																% VET	15%	15%	42%
11/01/2021				12/01/2021				13/01/2021				14/01/2021				15/01/2021			
SOPA DE ESTELIÑAS				XUDIAS REFOGADAS				CALDO GALEGO				CREMA DE CENORIA				POTAXE DE LENTELLAS			
TORTILLA DE PATACA				PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS				FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA				TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS				PESCADA A GALEGA			
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE								PURE DE PATACA								PATACAS O VAPOR			
IOGUR				PERA				MAZÁ				LARANXA				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
684,23	23,66	24,82	87,15	578,01	19,48	20	100,73	812,84	27,9	27,79	87,14	750,28	29,83	23,88	109,42	660,81	25,88	23,81	95,3
% VET	14%	33%	51%	% VET	13%	31%	70%	% VET	14%	31%	43%	% VET	16%	29%	58%	% VET	16%	32%	58%
18/01/2021				19/01/2021				20/01/2021				21/01/2021				22/01/2021			
SOPA DE VERDURAS				FABAS CON CABAZA				EMPANADA DE IORK E QUEIXO				GARAVANZOS CON CHOURIZO				CREMA DE BROCOLI E CENORIA			
TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ				XURELO EN SALSA VERDE				MACARRONS A BOLOÑESA				FILETE DE PESCADILLA A ROMANA				PUCHERO DE PAVO CON PATACAS			
				CHÍCHAROS E PATACAS								ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS							
MAZÁ				IOGUR				PLATANO				PERA				LARANXA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
764,38	24,05	28,17	99,78	841,37	33,97	27,93	96,63	698,35	24,82	23,37	102,73	776,48	30,23	28,63	87,81	611,47	22,98	20,28	76,4
% VET	13%	33%	52%	% VET	16%	30%	46%	% VET	14%	30%	59%	% VET	16%	33%	45%	% VET	15%	30%	50%
25/01/2021				26/01/2021				27/01/2021				28/01/2021				29/01/2021			
ESPIRAIS O FORNO				COLIFLOR A GALEGA				CREMA DE VERDURAS				SOPA VEXETAL				PUCHERO DE GARAVANZOS			
SALMON EN SALSA				TORTILLA DE PATACA				LOMBO ADUBADO O FORNO				RAGOUT DE PORCO CON PATACAS				FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA			
VERDURAS				ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS				MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL								PATACAS O VAPOR			
IOGUR				MAZÁ				LARANXA				PLÁTANO				PERA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
823,09	33,8	27,44	108,73	575,44	16,05	23,64	68,21	676,6	27,29	23,5	90,12	546,55	20,51	20,19	78,55	738,53	29,79	23,22	104,96
% VET	16%	30%	53%	% VET	11%	37%	47%	% VET	16%	31%	53%	% VET	15%	33%	57%	% VET	16%	28%	57%