

LUNS 27/09/2021	MARTES 28/09/2021	MÉRCORES 29/09/2021	XOVES 30/09/2021	VENRES 01/10/2021
				MAZÁ VASO DE LEITE CEREAIS DE AVENA
V.N.:				Kcal Lip Prot HC 324,64 7,80 10,72 55,23
04/10/2021	05/10/2021	06/10/2021	07/10/2021	08/10/2021
PERA IOGUR NATURAL PAN DO DÍA	ZUME DE LARANXA VASO DE LEITE GALLETAS TIPO MARIA	MANDARINA LEITE CALLADO PAN DO DIA	PLÁTANO VASO DE LEITE CON CACAO CEREAIS DE AVENA	KIWI QUEIXO FRESCO PAN DO DÍA
Aceite de oliva V. E. e mermelada		Aceite de oliva V. E. e mermelada		Aceite de oliva V. E. e mermelada
V.N.:				
Kcal Lip Prot HC Kcal Lip Prot HC Kcal Lip Prot HC Kcal Lip Prot HC Kcal Lip Prot HC				
328,06 9,12 18,53 51,99	331,49 8,18 11,38 44,09	318,83 9,25 14,18 47,57	383,10 10,50 12,13 74,59	368,80 13,55 18,72 56,67
11/10/2021	12/10/2021	13/10/2021	14/10/2021	15/10/2021
NON LECTIVO	FESTIVO	PERA VASO DE LEITE FLOCOS DE MILLO	KIWI IOGUR NATURAL PAN DO DÍA	ZUME DE LARANXA LEITE CALLADO GALLETAS
			Aceite de oliva V. E. e mermelada	
V.N.:				
		Kcal Lip Prot HC Kcal Lip Prot HC Kcal Lip Prot HC Kcal Lip Prot HC		
		353,30 9,81 11,57 67,88	322,57 12,74 19,94 45,27	362,64 10,94 17,30 59,58
18/10/2021	19/10/2021	20/10/2021	21/10/2021	22/10/2021
MANDARINA VASO DE LEITE PAN DO DIA	MAZA LEITE CALLAO CEREAIS DE AVEA	PLATANO IOGUR NATURAL PAN DO DÍA	ZUME DE LARANXA QUEIXO FRESCO GALLETAS TIPO MARIA	KIWI VASO DE LEITE CON CACAO PAN DO DÍA
Aceite de oliva V. E. e mermelada		Aceite de oliva V. E. e mermelada		Aceite de oliva V. E. e mermelada
V.N.:				
Kcal Lip Prot HC Kcal Lip Prot HC Kcal Lip Prot HC Kcal Lip Prot HC Kcal Lip Prot HC				
383,10 10,50 12,13 74,59	326,81 10,50 15,25 55,35	331,68 8,68 7,04 59,29	395,72 11,19 14,84 71,75	371,96 11,34 19,38 61,16
25/10/2021	26/10/2021	27/10/2021	28/10/2021	29/10/2021
ZUME DE LARANXA IOGUR NATURAL GALLETAS	PERA LEITE CALLADO PAN DO DÍA	PLATANO VASO DE LEITE CON CACAO FLOCOS DE TRIGO	KIWI QUEIXO FRESCO CON FROITOS SECOS PAN DO DÍA	MAZÁ VASO DE LEITE CEREAIS DE AVENA
	Aceite de oliva V. E. e mermelada		Aceite de oliva V. E. e mermelada	
V.N.:				
Kcal Lip Prot HC Kcal Lip Prot HC Kcal Lip Prot HC Kcal Lip Prot HC Kcal Lip Prot HC				
325,21 8,99 10,16 55,49	326,80 8,89 14,18 52,35	406,11 11,55 11,57 78,91	384,21 14,22 30,22 45,88	324,64 7,80 10,72 55,23

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Alimentación
Saludable Gallega
DNI.: 35.322.598 - A