

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
30/01/2023				31/01/2023				01/02/2023				02/02/2023				03/02/2023			
								LENTELLAS CON CHOURIZO				SOPA DE PIÑONS				XUDIAS CON CHOURIZO			
								PESCADA O FORNO				ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS				MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL			
								ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS											
								IOGUR				KIWI				PERA			
								Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
								741,39	25,32	25,64	90,04	634,23	25,56	20,94	75,47	708,4	28,57	25,51	111,37
								% VET	14%	31%	49%	% VET	16%	30%	48%	% VET	16%	32%	63%
06/02/2023				07/02/2023				08/02/2023				09/02/2023				10/02/2023			
CREMA DE CENORIA				POTAXE DE GARAVANZOS				SOPA DE FIDEOS				LENTELLAS ESTUFADAS				CALDO GALEGO			
POLO EN SALSAS AS FINAS HERBAS				CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ				ALBONDEGAS EN SALSAS				REDONDO DE PESCADA CON ALLADA				TORTILLA DE CABACIÑA			
PATACAS GUIASADAS								PURE DE PATACA				BRECOL E CENORIA				TOMATE NATURAL			
IOGUR				LARANXA				MAZA				MANDARINA				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
687,31	25,21	22,44	88,18	662,55	24,06	21,34	108,63	689,63	26,42	25,06	100,45	653,03	21,37	20,51	81,5	684,77	19,94	25,03	85,89
% VET	15%	29%	51%	% VET	15%	29%	66%	% VET	15%	33%	58%	% VET	13%	28%	50%	% VET	12%	33%	50%
13/02/2023				14/02/2023				15/02/2023				16/02/2023				17/02/2023			
PASTA SALTEADA CON VERDURAS				CHICHAROS CON XAMON				CREMA CAMPEIRA				FABAS ESTUFADAS				SOPA DE COCIDO			
PESCADA EN SALSAS DE CEDEIRESA				LONBO ADUBADO				POLO O CHILINDRON				XARDA O FORNO				COCIDO			
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA				PATACAS COCIDAS				ARROZ				PATACAS O VAPOR							
MANDARINA				MAZA				KIWI				PERA				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
706,48	25,9	22,2	101,29	600,31	24,12	19,48	69,27	723,5	25,84	26,76	87,86	619,64	20,99	21,6	97,81	615,8	20,7	20,62	83,43
% VET	15%	28%	57%	% VET	16%	29%	46%	% VET	14%	33%	49%	% VET	14%	31%	63%	% VET	13%	30%	54%
20/02/2023				21/02/2023				22/02/2023				23/02/2023				24/02/2023			
												GARAVANZOS CON VERDURAS				CALDO GALEGO			
VACACIONES DE ENTROIDO				VACACIONES DE ENTROIDO				VACACIONES DE ENTROIDO				ATUN GUIASADO CON FIDEOS				TORTILLA DE PATACAS			
																LEITUGA E MILLO			
												IOGUR				LARANXA			
												Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
												738,83	27,2	28,01	130,17	718,18	22,18	25,32	81,98
												% VET	15%	34%	70%	% VET	12%	32%	46%
27/02/2023				28/02/2023				01/03/2023				02/03/2023				03/03/2023			
CREMA DE CABAZA				FABADA															
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL				BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS															
IOGUR				PERA															
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC												
621,84	25,4	24,18	124,18	658,77	26,79	20,35	83,85												
% VET	16%	35%	80%	% VET	16%	28%	51%												