

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
03/10/2022				04/10/2022				05/10/2022				06/10/2022				07/10/2022			
CREMA DE VERDURAS				LENTELLAS A CASEIRA				XUDIAS CON XAMÓN				ENSALADA PRIMAVERA				SOPA DE FIDEOS			
TORTILLA DE CABACIÑA				RABAS				MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL				REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA				POLO ASADO			
TOMATE NATURAL				BRECOL E CENORIA								ARROZ BLANCO				PATACAS GUISADAS			
PERA				MAZA				IOGUR				LARANXA				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
612,98	14,89	21,39	78,46	680,22	22,48	22,41	87,98	745,44	28,57	22,32	111,75	690,77	18,48	19,71	66,37	723,88	29,79	26,58	81,6
% VET	10%	31%	51%	% VET	13%	30%	52%	% VET	15%	27%	60%	% VET	11%	26%	38%	% VET	16%	33%	45%
10/10/2022				11/10/2022				12/10/2022				13/10/2022				14/10/2022			
CAZUELA DE VEDURAS CON FIDEOS				ENSALADILLA CON OVO								FABAS ESTUFADAS				SOPA MARAVILLA CON CABAZA			
GUIISO DE BACALAO CON PATACAS				POLO O CHILINDRON				FESTIVO				XURELO O FORNO				TENREIRA EN SALSAS DE CENORIAS CON PATACAS			
				ARROZ								MACARRONS CON ALLO E PEREXIL							
IOGUR				MANDARINA								PERA				LARANXA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC					Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
711,82	28,34	20,99	109,81	779,17	32,01	30,25	77,43					715,93	25,64	25,53	87,37	629,23	18,09	18,82	60,08
% VET	16%	27%	62%	% VET	16%	35%	40%					% VET	14%	32%	49%	% VET	11%	27%	38%
17/10/2022				18/10/2022				19/10/2022				20/10/2022				21/10/2022			
ARROZ TRES DELICIAS				ENSALADA CON GARAVANZOS				LENTELLAS A CASEIRA				XUDIAS SALTEADAS CON ALLADA				CREMA DE BROCOLI E CENORIA			
FILETE RUSO EN SALSAS CASTELLANA				FIDEOS CON ATÚN GUISADO				PESCADA A GALEGA				PAELLA DE POLO CON VERDURAS				TORTILLA DE PATACA			
XARDIÑEIRA								ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE								LEITUGA E MILLO			
IOGUR				MAZA				LARANXA				PERA				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
723,6	25,14	27,91	119,15	781,35	30,4	28,11	120,2	690,45	22	20,74	75,79	752,08	27,54	25,87	103,14	621,92	15,82	22,57	76,37
% VET	14%	35%	66%	% VET	16%	32%	62%	% VET	13%	27%	44%	% VET	15%	31%	55%	% VET	10%	33%	49%
24/10/2022				25/10/2022				26/10/2022				27/10/2022				28/10/2022			
CREMA DE CABACIÑA				ENREXADO DE POLO E CENORIA				SOPA DE VERDURAS				GARAVANZOS ESTUFADOS				CREMA DE CABAZA			
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL				BACALAO ESTUFADO CON PATACAS				ALBONDEGAS EN SALSAS DE TOMATE				PESCADA O FORNO				POLO O ALLO			
								ARROZ				PATACA COCIDA				PATACAS ASADAS			
KIWI				MAZA				PERA				IOGUR				MANDARINA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
783,95	30,82	25,94	114,25	701,83	28,15	27,59	100,21	692,38	15,34	20,05	47,54	744,9	28,23	28,5	73,02	663,68	26,44	20,75	96,01
% VET	16%	30%	58%	% VET	16%	35%	57%	% VET	9%	26%	27%	% VET	15%	34%	39%	% VET	16%	28%	58%