

DECEMBRO

MENÚ ESCOLAR



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 27/11/2017	MARTES 28/11/2017	MÉRCORES 29/11/2017	XOVES 30/11/2017	VENRES 01/12/2017	VAL.NUTR.SEMANAL
				SOPA DE VERDURAS	ENERXIA (Kcal) 482,75
				TENREIRA GUISTADA CON CHAMPIÑONS E MACARRONS	Prot. (g) 16,19
				FROITA	Lip. (g) 16,63
				GALLETAS, IOGUR E FROITA TORTILLA DE QUEIXO LÁCTEO	HdeC (g) 58,00
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
LUNS 04/12/2017	MARTES 05/12/2017	MÉRCORES 06/12/2017	XOVES 07/12/2017	VENRES 08/12/2017	VAL.NUTR.SEMANAL
GARAVANZOS ESTUFADOS	CREMA DE CENORIA				ENERXIA (Kcal) 755,80
RABAS EMPANADAS	PEITUGA DE AVE CON MACARRONS	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO	Prot. (g) 28,17
ENSALADA					Lip. (g) 24,55
IOGUR	FROITA				HdeC (g) 106,24
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
LEITE CON CEREAIS E FROITA FILETE DE TENREIRA FROITA	LEITE CON BISCOITO E ZUME LURAS Á PRANCHA LÁCTEO				
LUNS 11/12/2017	MARTES 12/12/2017	MÉRCORES 13/12/2017	XOVES 14/12/2017	VENRES 15/12/2017	VAL.NUTR.SEMANAL
SOPA MINSTRONE CON FIDEOS	LENTELLAS CON CHOURIZO	SOPA DO DÍA	ESPIRAIS GRATINADOS	CREMA DE CABACIÑA	ENERXIA (Kcal) 829,98
ALBÓNDEGAS	BACALLAU EMPANADO	POLO ASADO	MARUCA EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO CON ARROZ E VERDURIÑAS	Prot. (g) 31,10
ARROZ	COLIFLOR REFOGADA	PATACA E MINSTRA	ENSALADA		Lip. (g) 29,65
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 114,56
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
LEITE, GALLETAS E MARMELADA PESCADA COCIDA LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO E FROITA PEITUGA DE PAVO FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS PEIXE DO DÍA LÁCTEO	LEITE, PAN E MARMELADA FILETE Á PRANCHA FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA PESCADA COCIDA LÁCTEO	
LUNS 18/12/2017	MARTES 19/12/2017	MÉRCORES 20/12/2017	XOVES 21/12/2017	VENRES 22/12/2017	VAL.NUTR.SEMANAL
XUDIÁS VERDES CON CHOURIZO	CALDO VEXETAL	CREMA DE CABAZA	MENÚ DE NADAL		ENERXIA (Kcal) 723,79
ATÚN GUISTADO CON FIDEOS	LOMBO ASADO	TORTILLA DE PATACA			Prot. (g) 27,89
	PATACA PANADEIRA	TOMATE			Lip. (g) 21,56
IOGUR	FROITA	IOGUR			HdeC (g) 105,16
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
LEITE CON GALLETAS E FROITA SÁNDWICH COMPLETO FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA TORTILLA DE GAMBAS LÁCTEO	LEITE, ZUME E CEREAIS RAPANTE Á PRANCHA FROITA			