



XANEIRO

MENÚ ESCOLAR

LUNS 08/01/2018	MARTES 09/01/2018	MÉRCORES 10/01/2018	XOVES 11/01/2018	VENRES 12/01/2018	VAL. NUTR. SEMANAL	
CREMA DE CABAZA	LENTELLAS CON CHOURIZO	CALDO DE REPOLO, PATACA, CENORIA, ESPINACA E PORROS CON FABAS	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE CHÍCHAROS	ENERXIA (Kcal)	825,97
SAN XACOBO	PALOMETA EN SALSA VERDE	TENREIRA GUISADA CON PATACAS E VERDURAS	PESCADA Á MARIÑEIRA	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	Prot. (g)	28,61
PATACAS ASADAS	BRÓCOLI		LEITUGA, MILLO E OLIVAS	ARROZ CON VERDURAS	Lip. (g)	30,20
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	PIÑA NO SEU ZUME	HdeC (g)	112,18
<i>Almorzo e cea</i> GALLETAS, IOGUR E FROITA LURAS LÁCTEO	LEITE, PAN E MANTEIGA FILETE A PRANCHA FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS PESCADA COCIDA LÁCTEO	CACAO, ZUME E TOSTADAS SANDWICH COMPLETO FROITA	LEITE CON BISCOITO E FROITA LURAS A PRANCHA LÁCTEO		
LUNS 15/01/2018	MARTES 16/01/2018	MÉRCORES 17/01/2018	XOVES 18/01/2018	VENRES 19/01/2018	VAL. NUTR. SEMANAL	
SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ACELGAS	ESPAGUETTI CON TOMATE	SOPA DE PIÑONS	CALDO GALEGO	ENERXIA (Kcal)	692,02
LOMBO Ó FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA A ROMANA	ALBÓNDEGAS EN SALSA	MARUCA EN SALSA	Prot. (g)	26,59
XUDIAS SALTEADAS	TOMATE	LEITUGA, MILLO E ESPINACAS	PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS	ARROZ	Lip. (g)	24,86
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	90,75
<i>Almorzo e cea</i> LEITE, GALLETAS E MARMELADA REVOLTO DE ESPINACAS FROITA	LEITE CON BOLERÍA E FROITA ESCALOPE DE AVE LÁCTEO	CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	GALLETAS, IOGUR E FROITA LURAS A PRANCHA FROITA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA ENSALADA CON FROITOS LÁCTEO		
LUNS 22/01/2018	MARTES 23/01/2018	MÉRCORES 24/01/2018	XOVES 25/01/2018	VENRES 26/01/2018	VAL. NUTR. SEMANAL	
CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO, CENORIA CON OVO COCIDO	CREMA DE PORROS	GARAVANZOS ESTUFADOS	SOPA DE PICADILLO CON OVO	ENERXIA (Kcal)	762,00
ATÚN GUISADO CON FIDEOS	FILETE RUSO EN SALSA	GUISO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS	PESCADA O FORNO	POLO Ó ALLO	Prot. (g)	28,98
FLAN	ARROZ	IOGUR	COLIFLOR CON ALLADA	PURÉ DE PATACA E CENORIA	Lip. (g)	27,31
	FROITA		FROITA	FROITA	HdeC (g)	97,94
<i>Almorzo e cea</i> LEITE, ZUME E CEREAIS COSTELETA FROITA	LEITE CON GALLETAS E FROITA RAPANTE LÁCTEO	CACAO, PAN CON ACEITE TORTILLA DE QUEIXO FROITA	LEITE, PAN E MARMELADA PAVO A PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO E FROITA PESCADA DO DIA LÁCTEO		
LUNS 29/01/2018	MARTES 30/01/2018	MÉRCORES 31/01/2018			VAL. NUTR. SEMANAL	
FABAS CON CABAZA	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS ESTUFADAS CON ARROZ			ENERXIA (Kcal)	738,68
BACALLAO EMPANADO	TAQUIÑO DE POLO CON MACARRONS	PESCADA CON ALLO E PEREXIL			Prot. (g)	30,48
LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA		LEITUGA, CENORIA E MILLO			Lip. (g)	25,99
IOGUR	FROITA	FROITA			HdeC (g)	96,55
<i>Almorzo e cea</i> LEITE CON CEREAIS E FROITA LOMBO FROITA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA PEIXE DO DIA LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO E ZUME SANDWICH COMPLETO LÁCTEO				