



LUNS 04/11/2019	MARTES 05/11/2019	MÉRCORES 06/11/2019	XOVES 07/11/2019	VENRES 08/11/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CREMA DE CALABAZA	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRON, REMOLACHA, MILLO E CENORIA	CREMA DE FABAS	SOPA DE CABELLIN	ENERXÍA (Kcal)	706,24
XAMONCIÑOS DE POLO ASADO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS E VERDURAS	XURELO O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	Prot. (g)	28,98
ARROZ		PATACA	TOMATE NATURAL	CHICAROS (con pataca)	Lip. (g)	24,56
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	86,60
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, PAN E MANTEIGA	IOGUR, CEREAIS E ZUME	GALLETAS, IOGUR E FROITA		
SÁNDWICH COMPLETO LÁCTEO	LOMBO Á PRANCHA FROITA	POLO Á PRANCHA LÁCTEO	COSTELETA FROITA	REVOLTO DE CHAMPIÑONS LÁCTEO		
LUNS 11/11/2019	MARTES 12/11/2019	MÉRCORES 13/11/2019	XOVES 14/11/2019	VENRES 15/11/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS ESTOFADAS	CREMA VEXETAL	FABAS CON CHOURIZO	ENERXÍA (Kcal)	742,79
ALBONDEGAS	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	BACALAO EMPANADO	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ, GUISANTE Y ZANAHORIA	PESCADA EN SALSA VERDE	Prot. (g)	28,67
ARROZ		LEITUGA, MILLO E CENORIA	FROITA	BRECOL REFOGADO	Lip. (g)	24,47
IOGUR	FROITA	IOGUR	 día mundial de la diabetes	FROITA	HdeC (g)	96,82
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, PAN E MARMELADA	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE, CEREAIS E FROITA		
PESCADA Á PRANCHA FROITA	RAPANTE LÁCTEO	ENSALADA DE PASTA FROITA	TORTILLA FRANCESA CON ATÚN LÁCTEO	COSTELETA LÁCTEO		
LUNS 18/11/2019	MARTES 19/11/2019	MÉRCORES 20/11/2019	XOVES 21/11/2019	VENRES 22/11/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CREMA DE CABAZA E PERA	POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	SOPA DE AVE	XUDIAS CON OVO	ENERXÍA (Kcal)	700,92
POLO O ALLO	MARRAXO A MARIÑEIRA	LOMBO (natural adobado)	PESCADA O FORNO	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	Prot. (g)	29,54
TALLARINS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR	ARROZ	PATACA E CENORIA	PURE DE PATACA	Lip. (g)	21,02
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	89,95
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
GALLETAS, IOGUR E FROITA	CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, CEREAIS E FROITA	LEITE CON BOLERÍA E FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA		
ENSALADA CON ATÚN E FROITOS LÁCTEO	SÁNDWICH VEXETAL FROITA	LURAS Á PRANCHA LÁCTEO	XUDIAS CON XAMÓN FROITA	FILETE DE TENREIRA LÁCTEO		
LUNS 25/11/2019	MARTES 26/11/2019	MÉRCORES 27/11/2019	XOVES 28/11/2019	VENRES 29/11/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
EMPANADA DE IORK E QUEIXO	CREMA DE CABAZA	FABAS CON ESPARRAGOS	SOPA HORTELANA	GARAVANZOS CON VERDURAS	ENERXÍA (Kcal)	726,04
PALOMETÁ REBOZADA	TORTILLA DE PATACA	BACALAO CON COLIFLOR E TOMATE	POLO O CHILINDRON	TENREIRA GUISADA CON PATACAS	Prot. (g)	30,73
LEITUGA, MILLO, ESPARRAGOS	LEITUGA E TOMATE	FROITA	ARROZ		Lip. (g)	28,25
FROITA	IOGUR	 XORNADA DIETA ATLÁNTICA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	81,83
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE, TORRADAS E MANTEIGA	LEITE CON GALLETAS E ZUME	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA		
PEITUGA DE PAVO FROITA	LURAS A PRANCHA LÁCTEO	MACARRONS BOLOÑESA FROITA	TORTILLA FRANCESA C/ GAMBAS LÁCTEO	SALMÓN Á PRANCHA LÁCTEO		

