



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	
LENTELLAS CON CHOURIZO	CALDO DE REPOLO, PATACA, CENORIA, ESPINACA E PORROS CON FABAS	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE CHÍCHAROS	SOPA DE CABELLIN	ENERXÍA (Kcal)	776,82
PALOMETA EN SALSA VERDE	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	PESCADA Á MARIÑEIRA	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	LOMBO	Prot.(g)	29,18
BRÓCOLI		LEITUGA, MILLO E OLIVAS	ARROZ CON VERDURAS	XUDIAS SALTEADAS	Lip.(g)	27,51
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	PIÑA NO SEU ZUME	HdeC (g)	105,78
<i>Almorzo e cea</i>						
LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, ZUME E CEREAIS	CACAO, ZUME E TOSTADAS	LEITE CON BISCOITO E FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA		
FILETE A PRANCHA LÁCTEO	PESCADA COCIDA FROITA	SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	LURAS A PRANCHA FROITA	REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO		
LUNS 15/01/2018	MARTES 16/01/2018	MÉRCORES 17/01/2018	XOVES 18/01/2018	VENRES 19/01/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
GARAVANZOS CON ACELGAS	ESPAQUETTI CON TOMATE	SOPA DE PIÑONS	CALDO GALEGO	CREMA DE CABACIÑA	ENERXÍA (Kcal)	744,78
TORTILLA DE PATACA	PESCADA A ROMANA	ALBÓNDEGAS EN SALSA	PAELLA DE AVE E VERDURAS	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	Prot.(g)	29,26
TOMATE	LEITUGA, MILLO E ESPINACAS	PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS			Lip.(g)	27,78
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	107,31
<i>Almorzo e cea</i>						
LEITE CON BOLERÍA E FROITA	CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS		
ESCALOPE DE AVE FROITA	FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	LURAS A PRANCHA LÁCTEO	ENSALADA CON FROITOS FROITA	COSTELETA LÁCTEO		
LUNS 22/01/2018	MARTES 23/01/2018	MÉRCORES 24/01/2018	XOVES 25/01/2018	VENRES 26/01/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
ENSALADA DE OVO DURO	CREMA DE PORROS	GARAVANZOS ESTUFADOS	SOPA DE PICADILLO CON OVO	FABAS CON CABAZA	ENERXÍA (Kcal)	828,93
FILETE RUSO EN SALSA	GUIZO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS	MARUCA O FORNO	POLO Ó ALLO	BACALLAO EMPANADO	Prot.(g)	31,48
ARROZ		COLIFLOR CON ALLADA	PURÉ DE PATACA E CENORIA	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	Lip.(g)	27,63
FLAN	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	113,59
<i>Almorzo e cea</i>						
LEITE CON GALLETAS E FROITA	CACAO, PAN CON ACEITE	LEITE, PAN E MARMELADA	LEITE CON BISCOITO E FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA		
RAPANTE FROITA	TORTILLA DE QUEIXO FROITA	PAVO A PRANCHA LÁCTEO	PESCADA DO DIA LÁCTEO	LOMBO LÁCTEO		
LUNS 29/01/2018	MARTES 30/01/2018	MÉRCORES 31/01/2018			VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA DE CENORIA	LENTELLAS ESTUFADAS CON ARROZ	SOPA DE VERDURAS			ENERXÍA (Kcal)	831,82
TAQUIÑO DE POLO CON MACARRONS	PESCADA Ó FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA			Prot.(g)	31,14
	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO	TOMATE			Lip.(g)	26,29
IOGUR	FROITA	FROITA			HdeC (g)	117,01
<i>Almorzo e cea</i>						
LEITE CON TOSTADAS E FROITA	LEITE CON BISCOITO E ZUME	LEITE, ZUME E CEREAIS				
PEIXE DO DIA FROITA	SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	LURAS LÁCTEO				