

MENÚ ESCOLAR

LUNS 27/11/2017	MARTES 28/11/2017	MÉRCORES 29/11/2017	XOVES 30/11/2017	VENRES 01/12/2017	VAL.NUTR.SEMANAL
				GARAVANZOS ESTUFADOS	ENERXIA (Kcal) 818,12
				RABAS EMPANADAS	Prot. (g) 26,50
				ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA	Lip. (g) 36,17
				FROITA	HdcC (g) 97,18
Almorzo e cea recomendado.				LEITE CON CEREAIS E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	
LUNS 04/12/2017	MARTES 05/12/2017	MÉRCORES 06/12/2017	XOVES 07/12/2017	VENRES 08/12/2017	VAL.NUTR.SEMANAL
CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON CHOURIZO				ENERXIA (Kcal) 846,18
PEITUGA DE AVE CON MACARRÓNS	FILETE DE PESCADA Á ROMANA	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO	Prot. (g) 31,99
	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E OLIVAS				Lip. (g) 27,99
IOGUR	FROITA				HdcC (g) 116,59
Almorzo e cea recomendado. LEITE CON BISCOITO E ZUME LURAS Á PLANCHA FROITA					
				GALLETAS, IOGUR E FROITA ARROZ 3 DELICIAS LÁCTEO	
LUNS 11/12/2017	MARTES 12/12/2017	MÉRCORES 13/12/2017	XOVES 14/12/2017	VENRES 15/12/2017	VAL.NUTR.SEMANAL
CALDO VEXETAL	SOPA DO DÍA	ESPIRAIS GRATINADOS	CREMA DE CABACIÑA	XUDIÁS VERDES CON CHOURIZO	ENERXIA (Kcal) 749,47
LOMBO Ó FORNO	POLO ASADO	MARUCA EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO CON ARROZ E VERDURINAS	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	Prot. (g) 28,84
PURÉ DE PATACA E CENORIA	PATACA E MINESTRA	ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS E ESPARRAGOS			Lip. (g) 24,27
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdcC (g) 103,84
Almorzo e cea recomendado. LEITE CON TOSTADAS E FROITA TORTILLA DE GAMBAS LÁCTEO				LEITE CON GALLETAS E FROITA SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	
				LEITE CON CEREAIS E FROITA PESCADA COCIDA FROITA	
				LEITE, PAN E MERMELADA FILETE Á PRANCHA LÁCTEO	
LUNS 18/12/2017	MARTES 19/12/2017	MÉRCORES 20/12/2017	XOVES 21/12/2017	VENRES 22/12/2017	VAL.NUTR.SEMANAL
ALUBIAS ESTUFADAS	CREMA DE CABAZA	CREMA DE ESPINACAS	MENÚ DE NADAL		ENERXIA (Kcal) 790,55
BACALLAO EMPANADO	TORTILLA DE PATACA	GUIISO DE CARNE CON PATACAS E MINESTRA			Prot. (g) 30,02
COLIFLOR REFOGADA	TOMATE				Lip. (g) 28,57
IOGUR	FROITA	IOGUR			HdcC (g) 114,04
Almorzo e cea recomendado. LEITE CON BISCOITO E FROITA PEITUGA DE PAVO FROITA					
				LEITE, ZUME E CEREAIS RAPANTE Á PRANCHA LÁCTEO	
				GALLETAS, IOGUR E FROITA ENSALADA VARIADA FROITA	