

FEBREIRO

MENÚ ESCOLAR


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 29/01/2018	MARTES 30/01/2018	MÉRCORES 31/01/2018	XOVES 01/02/2018	VENRES 02/02/2018	VAL. NUTR. SEMANAL	
			FABAS CON CHOURIZO MARUCA A GALEGA COLIFLOR IOGUR	CREMA DE PORROS ALBÓDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ FROITA	ENERXÍA (Kcal)	780,00
			LEITE CON BISCOITO E FROITA TORTILLA DE QUEIXO FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS PESCADA COCIDA LÁCTEO	Prot. (g)	29,40
					Lip. (g)	26,70
					HdeC (g)	106,00
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LUNS 05/02/2018	MARTES 06/02/2018	MÉRCORES 07/02/2018	XOVES 08/02/2018	VENRES 09/02/2018	VAL. NUTR. SEMANAL	
GARAVANZOS ESTUFADOS RABAS EMPANADAS LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA	CALDO DE REPOLO, PATACA, CENORIA, PORROS E FABAS XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO ARROZ IOGUR	ENSALADA CON OVO DURO E ESPINACAS PESCADA EN SALSA VERDE PATACA FROITA	CREMA DE CABACIÑA ESTUFADO DE PAVO CON MACARRONS E VERDURAS IOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO FLORES DE ENTROIDO	ENERXÍA (Kcal)	748,00
LEITE CON TOSTADAS E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	LEITE, ZUME E CEREAIS RAPANTE A PRANCHA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA LOMBO A PRANCHA LÁCTEO	CACAO, PAN CON ACEITE PEIXE DO DIA FROITA	LEITE, CEREAIS E FROITA SANWICH VEJETAL FROITA	Prot. (g)	28,10
					Lip. (g)	25,40
					HdeC (g)	99,40
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LUNS 12/02/2018	MARTES 13/02/2018	MÉRCORES 14/02/2018	XOVES 15/02/2018	VENRES 16/02/2018	VAL. NUTR. SEMANAL	
VACACIONES DE ENTROIDO	VACACIONES DE ENTROIDO	VACACIONES DE ENTROIDO	LENTELLAS A CASEIRA TORTILLA DE ESPINACAS TOMATE FROITA	 XORNADA GASTRONOMICA RUSA	ENERXÍA (Kcal)	693,00
			LEITE CON BISCOITO E FROITA MARUCA A PRANCHA LÁCTEO		Prot. (g)	26,00
					Lip. (g)	25,50
					HdeC (g)	93,50
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LUNS 19/02/2018	MARTES 20/02/2018	MÉRCORES 21/02/2018	XOVES 22/02/2018	VENRES 23/02/2018	VAL. NUTR. SEMANAL	
TALLARINS CON CHAMPIÑONS PESCADA A ROMANA BROCOLI SALTEADO FROITA	CREMA DE CABAZA POLO Ó CHILINDRON ARROZ BRANCO IOGUR	GARAVANZOS CON ACELGAS PALOMETA CON ALLO E PEREXIL LEITUG, CENORIA E ESPARRAGOS FROITA	CALDO GALEGO TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS, BEREXENA E CABACIÑA IOGUR	SOPA DO DIA FILETE RUSO PURE DE PATACA E CENORIA FROITA	ENERXÍA (Kcal)	725,00
LEITE CON CEREAIS E FROITA PEITUGA DE PAVO LÁCTEO	LEITE, PAN E MANTEIGA PESCADA COCIDA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA XUDIAS CON OVO LÁCTEO	LEITE CON TOSTADAS E FROITA LURAS A PRANCHA FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO	Prot. (g)	27,50
					Lip. (g)	24,70
					HdeC (g)	98,80
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LUNS 26/02/2018	MARTES 27/02/2018	MÉRCORES 28/02/2018	XOVES 01/03/2018	VENRES 02/03/2018	VAL. NUTR. SEMANAL	
CREMA VEJETAL TORTILLA DE PATACA TOMATE IOGUR	XUDIAS CON CHOURIZO ATÚN GUISADO CON FIDEO FROITA	ENSALADA PRIMAVERA POLO Ó ALLO PATACAS ASADAS FROITA			ENERXÍA (Kcal)	676,50
LEITE, BISCOITO E FROITA PESCADA FROITA	CACAO, ZUME PAN C/ACEITE COSTELETA A PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS MARUCA Ó FORNO LÁCTEO			Prot. (g)	23,50
					Lip. (g)	23,60
					HdeC (g)	90,50
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						