NOVEMBRO

ESCUELAS NIETO

LUNS 30/10/2017	MARTES 31/10/2017	MÉRCORES 01/11/2017	XOVES 02/11/2017	VENRES 03/11/2017	VAL NUTR SEMANAL	
			LENTELLAS CON VERDURAS	SOPA DO DÍA	ENERXÍA (Kcal)	828,46
		FESTIVO	PESCADA CON ALLO E PEREXIL	LOMBO ADUBADO	Prot. (g)	32,08
			PATACA Ó VAPOR	CHÍCHAROS SALTEADOS	Lip. (g)	28,26
			IOGUR	FROITA	HdeC (g)	111,45
Almorzo e cea recomendado.			CACAO, PAN CON ACEITE PITUGA DE PAVO FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA TORTILLA DE QUEIXO LÁCTEO		

LUNS 06/11/2017	MARTES 07/11/2017	MÉRCORES 08/11/2017	XOVES 09/11/2017	VENRES 10/11/2017	VAL NUTR SEMANAL	
CREMA DE CABACIÑA	GARAVANZOS CON CHOURIZO	CALDO GALEGO	MACARRÓNS CON TOMATE	CREMA DE CABAZA	ENERXÍA (Kcal)	945,80
TORTILLA DE PATACA	FILETE DE PESCADA Ó FORNO	POLO Ó CHILINDRÓN	BACALLAO EMPANADO	ALBÓNDEGAS EN SALSA	Prot. (g)	36,46
TOMATE	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ Ó FORNO	LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS	XARDINEIRA	Lip. (g)	31,52
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	128,38
Almorzo e cea recomendado. LEITE, ZUME E CEREAIS RAPANTE Á PRANCHA FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS SÁNDWICH COMPLETO LÁCTEO	CACAO, ZUME E TOSTADAS REVOLTO DE ESPINACAS FROITA	LEITE CON BISCOITO E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	LEITE, GALLETAS E MARMELADA PESCADA COCIDA LÁCTEO		

LUNS 13/11/2017	MARTES 14/11/2017	MÉRCORES 15/11/2017	XOVES 16/11/2017	VENRES 17/11/2017	VAL NUTR SEMANAL	
LENTELLAS Á CASEIRA	CREMA DE ESPINACAS	TALLARÍNS CON CHAMPIÑÓNS	CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA	SOPA VEXETAL CON FIDEOS	ENERXÍA (Kcal)	807,03
SALMÓN EN SALSA	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	FILETE DE PESCADA Á ROMANA	LOMBO Ó FORNO	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	Prot. (g)	30,34
LEITUGA, MILLO E OLIVAS	ARROZ CON VERDURAS	LEITUGA, ESPÁRRAGOS E ESPINACAS	CHÍCHAROS SALTEADOS		Lip. (g)	27,18
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	112,09
Almorzo e cea recomendado. LEITE CON BOLERÍA E FROITA COSTELETA Á PRANCHA LÁCTEO	día mundial de la diabetes	GALLETAS, IOGUR E FROITA COLIFLOR CON XAMÓN LÁCTEO	LEITE CON TOSTADAS E FROITA ARROZ 3 DELICIAS FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS SÁNDWICH VEXETAL LÁCTEO		

LUNS 20/11/2017	MARTES 21/11/2017	MÉRCORES 22/11/2017	XOVES 23/11/2017	VENRES 24/11/2017	VAL NUTR SEMANAL	
SOPA DE CABELLIN	FABADA	SOPA DE COCIDO	CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS GRATINADOS	ENERXÍA (Kcal)	830,27
GUISO DE CARNE CON PATACAS E MINESTRA	MARUCA Ó FORNO	COCIDO	TORTILLA DE CABACIÑA	RABAS EMPANADAS	Prot. (g)	30,88
	BRÓCOLI E CENORIA BABY		TOMATE	LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS	Lip. (g)	28,31
FROITA	NATILLAS	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	114,34
Almorzo e cea recomendado. LEITE CON GALLETAS E FROITA PEIXE FRITO LÁCTEO	LEITE, PAN E MARMELADA MILANESA FROITA	CACAO, PAN CON ACEITE PESCADA COCIDA LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO E FROITA RAPANTE Á PRANCHA FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO		

LUNS 27/11/2017	MARTES 28/11/2017	MÉRCORES 29/11/2017	XOVES 30/11/2017	VENRES 01/12/2017	VAL NUTR SEMANAL	
CALDO VEXETAL	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS CON VERDURAS	SOPA DE VERDURAS		ENERXÍA (Kcal)	790,71
FILETE RUSO EN SALSA	POLO Ó ALLO	FILETE DE PESCADA Ó FORNO	GUISO DE TENREIRA CON MACARRÓNS E CHAMPIÑÓNS		Prot. (g)	29,46
PURÉ DE PATACA	ARROZ	PATACA Ó VAPOR			Lip. (g)	28,33
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR		HdeC (g)	110,14
Almorzo e cea recomendado. LEITE CON TOSTADAS E FROITA PESCADA COCIDA LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO E ZUME LURAS Á PRANCHA FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS SÁNDWICH COMPLETO LÁCTEO	GALLETAS, IOGUR E FROITA TORTILLA DE QUEIXO FROITA			