

OUTUBRO



ARUME
COCINAMOS PARA TI

TIRSO DE MOLINA

LUNS 03/10/2016	MARTES 04/10/2016	MÉRCORES 05/10/2016	XOVES 06/10/2016	VENRES 07/10/2016	ENERXÍA (Kcal)	
CREMA DE VERDURAS	MACARRONS CON TOMATE	CHÍCHAROS CON XAMÓN	SOPA DE AVE	LENTELLAS A CASEIRA	780,53	
POLO O CHILINDRÓN	BACALLAU EMPANADO	TORTILLA ESPAÑOLA	PESCADA A MARINEIRA	ESTUFADO DE PAVO CON XUDIAS	28,33	
PATACA PANADEIRA	LEITUGA, TOMATE E ACEITUNAS	TOMATE	PATACAS O VAPOR CON BRECOL		28,28	
FROITA DE TEMPADA	NATILLAS	FROITA DE TEMPADA	IOGUR	FROITA DE TEMPADA		109,34
Almorzo e cea recomendado.						
LEITE, PAN E MERMELADA	CACAO E PAN CON ACEITE	CACAO, ZUME E TOSTADAS	LEITE, PAN E MANTEIGA	GALLETAS, IOGUR E FROITA		
TORTILLA DE GAMBAS LACTEO	LOMBO A PRANCHA LACTEO	ENSALADA VARIADA LACTEO	CHULETA FROITA	REVOLTO DE XAMON LACTEO		
LUNS 10/10/2016	MARTES 11/10/2016	MÉRCORES 12/10/2016	XOVES 13/10/2016	VENRES 14/10/2016	ENERXÍA (Kcal)	
CALDO GALEGO	CREMA DE CABAZA		EMAPANDA DE IORK	ESPIRAIS GRATINADOS	740,84	
SAN XACOBO	PEITUGA DE AVE EN SALSAS	FESTIVO	TENREIRA GUIXADA CON VERDURAS	SALMÓN EN PAPILOTTE	26,08	
LEITUGA, TOMATE E CENORIA	ARROZ			PATACA	25,11	
FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA		FROITA DE TEMPADA	IOGUR		101,41
Almorzo e cea recomendado.						
LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE CON CEREAIS		LEITE CON BISCOITO	LEITE CON BOLERÍA		
REVOLTO DE ACELGAS LACTEO	CROQUETAS E EMPANADILLAS LACTEO		PESCADA COCIDA LACTEO	PEITUGA DE PAVO FROITA		
LUNS 17/10/2016	MARTES 18/10/2016	MÉRCORES 19/10/2016	XOVES 20/10/2016	VENRES 21/10/2016	VAL.NUTR.SEMANAL	
ARROZ CON CABACIÑA E RFRFNXFNA	CODIÑOS CON TOMATE	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS VEXETAIS	SOPA DO DÍA	807,67	
POLO ASADO	PESCADA A ROMANA	MILANESA	LOMBO ASADO	MARUCA A VIZCAINA	27,02	
PATACA	LEITUGA, TOMATE E MILLO	PATATAS	PURE DE PATACA	ARROZ	26,59	
FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA	IOGUR	FROITA DE TEMPADA	NATILLAS		114,54
Almorzo e cea recomendado.						
LEITE, PAN E MERMELADA	CACAO E PAN CON ACEITE	CACAO, ZUME E TOSTADAS	LEITE, PAN E MANTEIGA	GALLETAS, IOGUR E FROITA		
SANDWICH COMPLETO LACTEO	OVOS COCIDOS CON XAMON LACTEO	ABADEXO PLANCHA FROITA	TORTILLA DE QUEIXO LACTEO	FILETE DE TENREIRA A PRANCHA LACTEO		
LUNS 24/10/2016	MARTES 25/10/2016	MÉRCORES 26/10/2016	XOVES 27/10/2016	VENRES 28/10/2016	VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA DE CHICHAROS	SOPA DE VERDURAS	EMPANADA DE ATÚN	GARAVANZOS CON ESPINACAS	MENÚ SAMAÍN	825,83	
LOMBO ASADO	ALBÓNDEGAS	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA O FORNO		27,94	
XARDIÑEIRA	PATACA REFOGADA	ARROZ	LEITUGA, CENORIA E MILLO		28,71	
IOGUR	FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA		115,75	
Almorzo e cea recomendado.						
LEITE, ZUME E CEREAIS	CACAO, ZUME E TOSTADAS	LEITE, PAN E MERMELADA	LEITE CON BOLERÍA			
RAPANTE FRITO IOGUR	CHULETA LACTEO	MACARRONS CON ATÚN LACTEO	PESCADO DO DÍA LACTEO			
LUNS 31/10/2016	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES		
NON LECTIVO						