




TIRSO DE MOLINA

LUNS 29/10/2018	MARTES 30/10/2018	MÉRCORES 31/10/2018	XOVES 01/11/2018	VENRES 02/11/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
			FESTIVO	NON LECTIVO	ENERXÍA (Kcal)	739,93
					Prot. (g)	23,64
					Lip. (g)	21,57
					HdeC (g)	99,82
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LUNS 05/11/2018	MARTES 06/11/2018	MÉRCORES 07/11/2018	XOVES 08/11/2018	VENRES 09/11/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON CENORIAS	SOPA DE VERDURAS (con piñons)	FABAS CON CABAZA	ENERXÍA (Kcal)	673,13
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS	PALOMETA A ROMANA	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	PESCADA EN SALSA VERDE	Prot. (g)	26,64
ARROZ		ENSALADA		CHÍCHAROS	Lip. (g)	22,16
IOGUR	FROITA	IOGUR	PIÑA NO SEU ZUME	FROITA	HdeC (g)	83,32
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE, PAN E MARMELADA	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE CON TORRADAS E FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE CON GALLETAS E FROITA		
PESCADA FROITA	LURAS A PRANCHA LACTEO	XUDIAS CON XAMON FROITA	PESCADA O FORNO LACTEO	LOMBO A PRANCHA LACTEO		
LUNS 12/11/2018	MARTES 13/11/2018	MÉRCORES 14/11/2018	XOVES 15/11/2018	VENRES 16/11/2018	VALOR	
SOPA DE CABELLIN	POTAXE DE GARAVANZOS	CREMA VEXETAL	MACARRONS CON TOMATE	COLIFLOR CON BECHAMEL	ENERXÍA (Kcal)	689,61
GUIZO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS E VERDURAS	BACALLAO A GALEGA	POLO ASADO	PESCADA O FORNO	MILANESA	Prot. (g)	30,70
	PATACA PANADEIRA	ARROZ PILAF	XUDIAS	PATACAS	Lip. (g)	21,16
FROITA	IOGUR	FROITA  día mundial de la diabetes	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	89,28
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
CACAO, ZUME E TORRADAS	CACAO, ZUME E PAN CON ACEITE	LEITE CON BOLERIA E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA	LEITE CON TORRADAS E FROITA		
REVOLTO DE ESPINACAS CON LACTEO	COSTELETA FROITA	PESCADA COCIDA LACTEO	PAVO A PRANCHA LACTEO	PEIXE DO DIA LACTEO		
LUNS 19/11/2018	MARTES 20/11/2018	MÉRCORES 21/11/2018	XOVES 22/11/2018	VENRES 23/11/2018	VALOR	
ESPIRAIS GRATINADOS	CREMA DE CABAZA	GARAVANZOS CON VERDURAS	SOPA HORTELANA	FABAS ESTUFADAS	ENERXÍA (Kcal)	703,43
RABAS	TORTILLA DE PATACAS	ALBONDEGAS	POLO O CHILINDRON	PESCADA O FORNO	Prot. (g)	26,63
ENSALADA	TOMATE FRITO	XARDIÑEIRA	ARROZ	LEITUGA E TOMATE	Lip. (g)	24,47
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	88,16
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE CON BIZCOITO E ZUME	CACAO, ZUME E TORRADAS	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE, BOLERIA E FROITA		
FILETE DE TENREIRA FROITA	PEIXE COCIDO LACTEO	SANDWICHE COMPRETO FROITA	RAPANTE LACTEO	COSTELETA LACTEO		
LUNS 26/11/2018	MARTES 27/11/2018	MÉRCORES 28/11/2018	XOVES 29/11/2018	VENRES 30/11/2018	VALOR	
MINISTRA SALTEADA	LENTELLAS A CASEIRA	CALDO VEXETAL	TALLARINS CON CHAMPINONS	CREMA DE PORROS	ENERXÍA (Kcal)	664,17
TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	FILETE DE PESCADA A ROMANA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACA E CHICHAROS	XURELO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g)	26,78
	ENSALADA		PISTO DE VERDURAS (con pataca)	TOMATE FRITO	Lip. (g)	23,82
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	81,15
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE, GALLETAS E MARMELADA	CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, PAN E MARMELADA	LEITE CON CEREAIS E FROITA		
RAPANTE LACTEO	LOMBO ASADO FROITA	PEIXE DO DIA LACTEO	PAVO A PRANCHA FROITA	PESCADA O FORNO LACTEO		

