

DECEMBRO



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

**TIRSO DE MOLINA**

LUNS 27/11/2017	MARTES 28/11/2017	MÉRCORES 29/11/2017	XOVES 30/11/2017	VENRES 01/12/2017	VAL.NUTR.SEMANAL
				SOPA DE VERDURAS	ENERXIA (Kcal) 482,75
				TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS E MACARRONS	Prot. (g) 16,19
				FROITA	Lip. (g) 16,63
				GALLETAS, IOGUR E FROITA TORTILLA DE QUEIXO LÁCTEO	HdeC (g) 58,00
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
LUNS 04/12/2017	MARTES 05/12/2017	MÉRCORES 06/12/2017	XOVES 07/12/2017	VENRES 08/12/2017	VAL.NUTR.SEMANAL
GARAVANZOS ESTUFADOS	CREMA DE CENORIA				ENERXIA (Kcal) 755,80
RABAS EMPANADAS	PEITUGA DE AVE CON MACARRONS	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO	Prot. (g) 28,17
ENSALADA					Lip. (g) 24,55
NATILLA	FROITA				HdeC (g) 106,24
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE CON CEREAIS E FROITA FILETE DE TENREIRA FROITA					
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE CON BISCOITO E ZUME LURAS Á PLANCHA LÁCTEO					
LUNS 11/12/2017	MARTES 12/12/2017	MÉRCORES 13/12/2017	XOVES 14/12/2017	VENRES 15/12/2017	VAL.NUTR.SEMANAL
SOPA MINSTRONE CON FIDEOS	LENTELLAS CON CHOURIZO	SOPA DO DÍA	ESPIRAIS GRATINADOS	CREMA DE CABACIÑA	ENERXIA (Kcal) 829,98
ALBÓNDEGAS	BACALLAO EMPANADO	POLO ASADO	MARUCA EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO CON ARROZ E VERDURIÑAS	Prot. (g) 31,10
ARROZ	COLIFLOR REFOGADA	PATACA E MINESTRA	ENSALADA		Lip. (g) 29,65
FROITA	IOGUR	FROITA	FLAN	FROITA	HdeC (g) 114,56
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE, GALLETAS E MARMELADA PESCADA COCIDA LÁCTEO					
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE CON BISCOITO E FROITA PEITUGA DE PAVO FROITA					
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> CACAO, ZUME E TOSTADAS PEIXE DO DÍA LÁCTEO					
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE, PAN E MERMELADA FILETE Á PRANCHA FROITA					
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE CON CEREAIS E FROITA PESCADA COCIDA LÁCTEO					
LUNS 18/12/2017	MARTES 19/12/2017	MÉRCORES 20/12/2017	XOVES 21/12/2017	VENRES 22/12/2017	VAL.NUTR.SEMANAL
XUDIÁS VERDES CON CHOURIZO	CALDO VEXETAL	CREMA DE CABAZA	<b>MENÚ DE NADAL</b>		ENERXIA (Kcal) 723,79
ATÚN GUISADO CON FIDEOS	LOMBO ASADO	TORTILLA DE PATACA			Prot. (g) 27,89
	PATACA PANADEIRA	TOMATE			Lip. (g) 21,56
IOGUR	FROITA	IOGUR			HdeC (g) 105,16
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE CON GALLETAS E FROITA SANDWICH COMPLETO FROITA					
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE CON CEREAIS E FROITA TORTILLA DE GAMBAS LÁCTEO					
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE, ZUME E CEREAIS RAPANTE Á PRANCHA FROITA					