



XANEIRO

TIRSO DE MOLINA

LUNS 08/01/2018	MARTES 09/01/2018	MÉRCORES 10/01/2018	XOVES 11/01/2018	VENRES 12/01/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA DE CABAZA	LENTELLAS CON CHOURIZO	CALDO DE REPOLO, PATACA, CENORIA, ESPINACA E PORROS CON FABAS	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CROQUETAS	ENERXÍA (Kcal)	825,97
SAN XACOBO	PALOMETA EN SALSA VERDE	TENREIRA GUISADA CON PATACAS E VERDURAS	PESCADA Á MARIÑEIRA	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	Prot.(g)	28,61
PATACAS ASADAS	BRÓCOLI		LEITUGA, MILLO E OLIVAS	ARROZ CON VERDURAS	Lip.(g)	30,20
FROITA	IOGUR	FROITA	NATILLAS	PIÑA NO SEU ZUME	HdeC (g)	112,18
<i>Almorzo e cea</i> GALLETAS, IOGUR E FROITA LURAS LÁCTEO		LEITE, ZUME E CEREAIS PESCADA COCIDA LÁCTEO	CACAO, ZUME E TOSTADAS SANDWICH COMPLETO FROITA	LEITE CON BISCOITO E FROITA LURAS A PRANCHA LÁCTEO		
LUNS 15/01/2018	MARTES 16/01/2018	MÉRCORES 17/01/2018	XOVES 18/01/2018	VENRES 19/01/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ACELGAS	ESPAGUETTI CON TOMATE	SOPA DE PIÑONS	CALDO GALEGO	ENERXÍA (Kcal)	692,02
LOMBO Ó FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA A ROMANA	ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE	MARUCA EN SALSA	Prot.(g)	26,59
XUDIAS SALTEADAS	SALCHICHAS	LEITUGA, MILLO E ESPINACAS	PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS	ARROZ	Lip.(g)	24,86
IOGUR	FROITA	IOGUR DE CHOCOLATE	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	90,75
<i>Almorzo e cea</i> LEITE, GALLETAS E MARMELADA REVOLTO DE ESPINACAS FROITA		LEITE CON BOLERÍA E FROITA ESCALOPE DE AVE LÁCTEO	CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	GALLETAS, IOGUR E FROITA LURAS A PRANCHA FROITA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA ENSALADA CON FROITOS LÁCTEO	
LUNS 22/01/2018	MARTES 23/01/2018	MÉRCORES 24/01/2018	XOVES 25/01/2018	VENRES 26/01/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA DE CABACIÑA	EMPANADA	CREMA DE PORROS	GARAVANZOS ESTUFADOS	SOPA DE PICADILLO CON OVO	ENERXÍA (Kcal)	762,00
ATÚN GUISADO CON FIDEOS	FILETE RUSO EN SALSA	GUIISO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS	PESCADA O FORNO	POLO Ó ALLO	Prot.(g)	28,98
FLAN	ARROZ	IOGUR	COLIFLOR CON ALLADA	PATACA PANADEIRA	Lip.(g)	27,31
	FROITA		FROITA	IOGUR	HdeC (g)	97,94
<i>Almorzo e cea</i> LEITE, ZUME E CEREAIS COSTELETA FROITA		LEITE CON GALLETAS E FROITA RAPANTE LÁCTEO	CACAO, PAN CON ACEITE TORTILLA DE QUEIXO FROITA	LEITE CON BISCOITO E FROITA PESCADA DO DIA LÁCTEO		
LUNS 29/01/2018	MARTES 30/01/2018	MÉRCORES 31/01/2018			VAL.NUTR.SEMANAL	
FABAS CON CABAZA	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS ESTUFADAS CON ARROZ			ENERXÍA (Kcal)	738,68
BACALLAO EMPANADO LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA	TAQUIÑO DE POLO CON MACARRONS	PIZZA			Prot.(g)	30,48
IOGUR	FROITA	NATILLAS			Lip.(g)	25,99
					HdeC (g)	96,55
<i>Almorzo e cea</i> LEITE CON CEREAIS E FROITA LOMBO FROITA		LEITE CON BISCOITO E ZUME SANDWICH COMPLETO LÁCTEO				