

TIRSO DE MOLINA

LUNS 30/10/2017	MARTES 31/10/2017	MÉRCORES 01/11/2017	XOVES 02/11/2017	VENRES 03/11/2017	VAL.NUTR.SEMANAL
		FESTIVO	CREMA DE CENORIA MILANESA ARROZ IOGUR	LENTELLAS CON VERDURAS PIZZA FROITA	ENERXÍA (Kcal) 900,56 Prot. (g) 26,29 Lip. (g) 36,17 HdeC (g) 118,34
<i>Almorzo e cea recomendado:</i>					
			LEITE CON TOSTADAS E FROITA LURAS Á PLANCHA FROITA	CACAO, PAN CON ACEITE PEITUGA DE PAVO LÁCTEO	
LUNS 06/11/2017	MARTES 07/11/2017	MÉRCORES 08/11/2017	XOVES 09/11/2017	VENRES 10/11/2017	VAL.NUTR.SEMANAL
SOPA DO DÍA LOMBO ADUBADO CHÍCHAROS SALTEADOS FLAN	CREMA DE CABACIÑA TORTILLA DE PATACA TOMATE FROITA	GARAVANZOS CON CHOURIZO FILETE DE PESCADA Ó FORNO XUDIAS REFOGADAS IOGUR	CALDO GALEGO POLO Ó CHILINDRÓN ARROZ Ó FORNO FROITA	MACARRÓNS CON TOMATE BACALLAO EMPANADO ENSALADA FROITA	ENERXÍA (Kcal) 746,89 Prot. (g) 28,35 Lip. (g) 24,99 HdeC (g) 102,53
<i>Almorzo e cea recomendado:</i>					
LEITE CON CEREAIS E FROITA TORTILLA DE QUEIJO FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS RAPANTE Á PRANCHA LÁCTEO	LEITE, ZUME E CEREAIS SANDWICH COMPLETO FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	
LUNS 13/11/2017	MARTES 14/11/2017	MÉRCORES 15/11/2017	XOVES 16/11/2017	VENRES 17/11/2017	VAL.NUTR.SEMANAL
CREMA DE CABAZA ALBÓNDEGAS EN SALSA XARDIÑEIRA FROITA	LENTELLAS Á CASEIRA SALMÓN EN SALSA ENSALADA IOGUR	CREMA DE ESPINACAS XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO ARROZ CON VERDURAS FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS FILETE DE PESCADA Á ROMANA ENSALADA IOGUR	SOPA LOMBO ASADO PURÉ DE PATACA IOGUR DE CHOCOLATE	ENERXÍA (Kcal) 766,64 Prot. (g) 27,89 Lip. (g) 29,94 HdeC (g) 95,98
<i>Almorzo e cea recomendado:</i>					
LEITE, GALLETAS E MARMELADA PESCADA COCIDA LÁCTEO	 día mundial de la diabetes	CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE LURAS Á PLANCHA LÁCTEO	GALLETAS, IOGUR E FROITA XUDIAS CON XAMON FROITA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA ARROZ 3 DELICIAS LÁCTEO	
LUNS 20/11/2017	MARTES 21/11/2017	MÉRCORES 22/11/2017	XOVES 23/11/2017	VENRES 24/11/2017	VAL.NUTR.SEMANAL
ENSALADA CON ATÚN ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS FROITA	SOPA DE CABELLIN SAN XACOBO ARROZ NATILLAS	FABADA MARUCA Ó FORNO BRÓCOLI E CENORIA BABY FROITA	SOPA DE COCIDO COCIDO IOGUR	CREMA DE CENORIA TORTILLA DE PATACA XAMON IORK FROITA	ENERXÍA (Kcal) 784,19 Prot. (g) 26,25 Lip. (g) 26,53 HdeC (g) 111,31
<i>Almorzo e cea recomendado:</i>					
LEITE, ZUME E CEREAIS SANDWICH VEXETAL LÁCTEO	LEITE CON TOSTADAS E FROITA PESCADA COCIDA FROITA	LEITE, PAN E MERMELADA MILANESA LÁCTEO	CACAO, PAN CON ACEITE PESCADA COCIDA FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS RAPANTE Á PRANCHA LÁCTEO	
LUNS 27/11/2017	MARTES 28/11/2017	MÉRCORES 29/11/2017	XOVES 30/11/2017	VENRES 01/12/2017	VAL.NUTR.SEMANAL
ESPAGUETTI GRATINADOS RABAS EMPANADAS ENSALADA IOGUR	CALDO VEXETAL FILETE RUSO EN SALSA PATACAS ASADAS COMPOTA	CREMA DE CABAZA POLO Ó ALLO ARROZ FROITA	LENTELLAS CON VERDURAS FILETE DE PESCADA Ó FORNO PATACA Ó VAPOR IOGUR		ENERXÍA (Kcal) 716,21 Prot. (g) 25,84 Lip. (g) 22,56 HdeC (g) 102,56
<i>Almorzo e cea recomendado:</i>					
LEITE CON CEREAIS E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	LEITE CON TOSTADAS E FROITA PESCADA COCIDA FROITA	LEITE CON BISCOITO E ZUME LURAS Á PLANCHA LÁCTEO	LEITE, ZUME E CEREAIS SANDWICH COMPLETO FROITA		