

OUTUBRO

TIRSO DE MOLINA

LUNS 02/10/2017	MARTES 03/10/2017	MÉRCORES 04/10/2017	XOVES 05/10/2017	VENRES 06/10/2017	VAL.NUTR.SEMANAL	
TALLARINS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE CENORIA	ARROZ TRES DELICIAS	LENTELLAS VEXETAIS	SOPA VEXETAL	ENERXÍA (Kcal)	772,22
LOMBO ADUBADO	MARUCA EN SALSA	MILANESA	TORTILLA DE PATACA	BACALLAO EMPANADO	Prot. (g)	27,21
ENSALADA	PATACA	ENSALADA	SALCHICHAS	PATACAS Ó VAPOR	Lip. (g)	28,55
IOGUR	PIÑA NO SEU ZUME	FLAN	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	100,95
<i>Almorzo e cea recomendada:</i> GALLETAS, IOGUR E FROITA LURAS A PRANCHA FROITA		LEITE CON CEREAIS E FROITA RAPANTE Á PRANCHA LÁCTEO		LEITE CON GALLETTAS E FROITA SANDWICH COMPLETO LÁCTEO		CACAO, ZUME E TOSTADAS FILETE FROITA
LUNS 09/10/2017	MARTES 10/10/2017	MÉRCORES 11/10/2017	XOVES 12/10/2017	VENRES 13/10/2017	VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA DE VERDURAS	MINESTRA	FABAS ESTOUFADAS		MACARRÓNS CON TOMATE	ENERXÍA (Kcal)	576,54
POLO ASADO	TENREIRA GUISADA CON ARROZ	RABAS EMPANADAS	FESTIVO	FILETE DE PESCADA Á ROMANA	Prot. (g)	20,38
PATACA ASADA		ENSALADA		ENSALADA	Lip. (g)	18,17
FROITA	IOGUR	FROITA		IOGUR	HdeC (g)	83,57
<i>Almorzo e cea recomendada:</i> CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE TORTILLA DE QUEIXO LÁCTEO		LEITE, PAN E MANTEIGA COSTELETA LÁCTEO		LEITE CON CEREAIS JUDIAS CON IORK FROITA		
LUNS 16/10/2017	MARTES 17/10/2017	MÉRCORES 18/10/2017	XOVES 19/10/2017	VENRES 20/10/2017	VAL.NUTR.SEMANAL	
SOPA DO DÍA	ENSALADA CON ATÚN	CREMA DE ESPINACAS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	SOPA DE VERDURAS	ENERXÍA (Kcal)	708,40
ALBÓNDEGAS	SAN XACOBO	ESTUFADO DE PAVO CON ARROZ E VERDURIÑAS	FILETE DE PESCADA Ó FORNO	FILETE RUSO EN SALSA	Prot. (g)	25,35
XARDIÑEIRA	PATACAS ASADAS		BRÓCOLI REFOGADO	PURÉ	Lip. (g)	26,27
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR CHOCOLATE	HdeC (g)	92,26
<i>Almorzo e cea recomendada:</i> LEITE, CEREAIS E FROITA PEIXE DO DÍA FROITA		GALLETAS, IOGUR E FROITA LURAS LÁCTEO		LEITE CON BOLERÍA E FROITA ARROZ 3 DELICIAS FROITA		LEITE, GALLETTAS E MARMELADA RAPANTE LÁCTEO
LUNS 23/10/2017	MARTES 24/10/2017	MÉRCORES 25/10/2017	XOVES 26/10/2017	VENRES 27/10/2017	VAL.NUTR.SEMANAL	
XUDIÁS VERDES CON CHOURIZO	SOPA DE PIÑONS	LENTELLAS Á CASEIRA	CREMA VEXETAL	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ENERXÍA (Kcal)	722,29
ATÚN GUISADO CON FIDEOS	LOMBO Ó FORNO	BACALLAO EMPANADO	PEITUGA DE AVE CON MACARRÓNS	TORTILLA DE CABACIÑA	Prot. (g)	28,98
	ARROZ CON VERDURAS	ENSALADA		TOMATE	Lip. (g)	26,96
IOGUR	FROITA	NATILLAS	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	95,59
<i>Almorzo e cea recomendada:</i> CACAO, ZUME E TOSTADAS FILETE LÁCTEO		LEITE, PAN E MERMELADA ENSALADA COMPLETA FRUTA		LEITE CON BISCOITO E FROITA PESCADA FRUTA		
LUNS 30/10/2017	MARTES 31/10/2017	MÉRCORES 01/11/2017	XOVES 02/11/2017	VENRES 03/11/2017	VAL.NUTR.SEMANAL	
ENSALADA TROPICAL	MENÚ SAMAÍN				ENERXÍA (Kcal)	629,05
POLO Ó CHILINDRON					Prot. (g)	23,75
ARROZ					Lip. (g)	21,17
FROITA					HdeC (g)	78,16
<i>Almorzo e cea recomendada:</i> GALLETAS, IOGUR E FROITA PEIXE DO DÍA LÁCTEO		LEITE, TOSTADAS E FROITA REVOLTO DE ESPINACAS FROITA				