



TIRSO DE MOLINA

LUNS 01/10/2018	MARTES 02/10/2018	MÉRCORES 03/10/2018	XOVES 04/10/2018	VENRES 05/10/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
MINISTRA	LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA CON ESPINACAS FRESCAS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	ENERXÍA (Kcal)	744,01
TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	BACALLAO EMPANADO	ESTUFADO DE PAVO CON PATACA E CHICHAROS	FILETE DE PESCADA A ROMANA	COSTELETA DE PORCO A RIOXANA	Prot. (g)	29,66
FROITA	LEITUGA, MILLO E CENORIA	FROITA	LEITUGA, MILLO E OLIVAS	ARROZ EN BRANCO	Lip. (g)	27,10
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	IOGURT	FROITA	IOGURT	FROITA	HdeC (g)	91,22
CACAO CON ZUME E TORRADAS	GALLETAS, IOGURT E FROITA	LEITE CON TORRADAS E FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE CON GALLETAS E FROITA		
SANDWICH CON ATÚN	LOMBO ASADO	PEIXE DO DIA	PAVO A PRANCHA	RAPANTE		
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO		
LUNS 08/10/2018	MARTES 09/10/2018	MÉRCORES 10/10/2018	XOVES 11/10/2018	VENRES 12/10/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
SOPA DE CABELLIN	CREMA DE CABACIÑA	GARAVANZOS ESTUFADOS	ESPAGUETI NAPOLITANA	FESTIVO	ENERXÍA (Kcal)	664,95
ALBONDEGAS	GUIZO DE CARNE CON PATACAS E VERDURAS	BACALLAO A MOSTAZA	POLO ASADO	FESTIVO	Prot. (g)	25,01
XARDIÑEIRA	IOGURT	COLIFLOR CON PATACAS	LEITUGA, CENORIAS E OLVIAS	FESTIVO	Lip. (g)	22,57
FROITA	IOGURT	FROITA	IOGURT	FESTIVO	HdeC (g)	82,10
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
CACAO, ZUME E TORRADAS	CACAO, ZUME E PAN CON ACEITE	LEITE CON BOLERIA E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA			
REVOLTO DE ESPINACAS CON GAMBAS	PESCADA	MACARRÓNS BOLOÑESA	LURAS A PRANCHA			
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA			
LUNS 15/10/2018	MARTES 16/10/2018	MÉRCORES 17/10/2018	XOVES 18/10/2018	VENRES 19/10/2018	VALOR	
CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA TROPICAL	FABADA	SOPA MINISTRONE	ENERXÍA (Kcal)	738,35
PAELLA DE PAVO E VERDURAS	TORTILLA DE PATACA	POLO A CAZADORA	PESCADA GUISADA	GUIZO DE TENREIRA CON MACARRÓNS E CHAMPIÑONS	Prot. (g)	31,26
IOGURT	LEITUGA E TOMATE	ARROZ	PATACAS CON ALLADA	FROITA	Lip. (g)	26,10
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	FROITA	FROITA	IOGURT	FROITA	HdeC (g)	89,38
LEITE CON TORRADAS E FROITA	LEITE, CEREAIS E FROITA	CACAO, ZUME E TORRADAS	GALLETAS, IOGURT E FROITA	LEITE CON BOLERIA E FROITA		
ENSALADA COMPRETA	PEIXE COCIDO	SANDWICHE COMPRETO	COSTELETA	RAPANTE		
FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO		
LUNS 22/10/2018	MARTES 23/10/2018	MÉRCORES 24/10/2018	XOVES 25/10/2018	VENRES 26/10/2018	VALOR	
LENTELLAS ESTUFADAS	MACARRÓNS GRATINADOS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	SOPA DE VERDURAS	FABAS CON VERDURAS	ENERXÍA (Kcal)	712,96
PALOMETA A ROMANA	POLO EN PEPITORIA	GUIZO DE LURAS CON PATACAS	FILETE RUSO EN SALSA	LOMBO ASADO	Prot. (g)	29,41
LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	CHICHAROS E CENORIAS	FROITA	ARROZ	LEITUGA, MILLO E OLIVAS	Lip. (g)	23,22
FROITA	IOGURT	FROITA	FROITA	IOGURT	HdeC (g)	85,71
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
LEITE, GALLETAS E MARMELADA	CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, PAN E MARMELADA	LEITE CON CEREAIS E FROITA		
PEITUGA DE PAVO	ENSALADA CON ATÚN	LOMBO Ó FORNO	PESCADA	TORTILLA CON ESPINACAS		
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA		
LUNS 29/10/2018	MARTES 30/10/2018	MÉRCORES 31/10/2018	XOVES 01/11/2018	VENRES 02/11/2018	VALOR	
XUDIÁS CON CHOURIZO	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRON, REMOLACHA, MILLO, OLIVAS VERDES, OLIVAS NEGRAS E CENORIA			ENERXÍA (Kcal)	751,74
ATÚN GUISADO CON FIDEOS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA	ALBÓNDEGAS CON TOMATE			Prot. (g)	27,46
FROITA	PATACAS	ESPAGUETI			Lip. (g)	29,52
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	IOGURT	FROITA			HdeC (g)	93,87
LEITE CON BISCOITO E FROITA	GALLETAS, IOGURT E FROITA	LEITE CON TORRADAS E FROITA				
PEITUGA DE PAVO	PESCADA A PRANCHA	PAVO A PRANCHA				
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO				