



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 4		01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024	
		SOPA DE VERDURAS	BRÓCOLI CON XAMÓN	ENSALADA DE GARAVANZOS	CREMA DE CENORIA	ENERXÍA (Kcal) 661,06
		XAMÓN ASADO	MACARRÓNS CON ATÚN, SALSA DE TOMATE, QUEIXO E ALBÁFEGA	XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO	BACALLAU AO FORNO	Prot. (g) 30,52
		PATACAS ASADAS		ARROZ PILAF	PATACAS PANADEIRA	Lip. (g) 18,66
		LÁCTEO-Froita	FROITA	FROITA	FROITA	HdcC (g) 86,25
	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	Vaso de leite con pan branco torrado con margarina, marmelada e froita fresca	Vaso de leite con cacao, bolachas e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural		
	PEIXE DO DÍA AO PAPILLOTE CON MINESTRA REFOGADA	FINGERS DE POLO CASEIRAS CON ENSALADA	REVOLTO DE COGOMELOS CON GAMBAS	HOXALDRE DE XAMÓN E QUEIXO		
	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO		
Semana 5	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA VEXETAL	MACARRÓNS EN SALSA DE QUEIXO	SOPA DE LETRAS	LENTELLAS CON CHOURIZO	ENSALADA DE PASTA	ENERXÍA (Kcal) 632,84
	GUIZO DE CARNE	GALO SAN PEDRO Á ROMANA	OVOS COCIDOS, CHOURIZO	ARROZ TRES DELICIAS	LOMBO A PRANCHA	Prot. (g) 28,24
	CON PATACAS E VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	CON XUDIÁS VERDES E PATACAS COCIDAS		PATACAS FRITAS	Lip. (g) 21,96
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	LÁCTEO- Froita	HdcC (g) 76,96
	Vaso de leite con pan branco torrado con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cacao, bolachas e froita fresca	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	Vaso de leite con bolachas e froita fresca	Vaso de leite con torradas de pan integral con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	
	TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO E TOMATE NATURAL	HAMBURGUESA MIXTA Á PRANCHA CON LEITUGA E CEBOLA	PEIXE DO DÍA A PRANCHA CON ENSALADA	PANPIZZA VEXETAL	FIAMBRE DE PEITUGA DE PAVO CON QUEIXO FRESCO	
	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	
Semana 6	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	SOPA DE ESTRELAS	EMPANADA DE PAVO E QUEIXO	CREMA DE CABACIÑA	CROQUETAS CON LEITUGA	LENTELLAS ESTUFADAS	ENERXÍA (Kcal) 757,42
	POLO ASADO	PESCADA AO FORNO	ALBÓNDEGAS EN SALSA	MACARRÓNS	PIZZA CASEIRA DE ATÚN	Prot. (g) 35,18
	PATACAS ASADAS	ENSALADA COMPLETA	ARROZ	CON BOLOÑESA		Lip. (g) 26,28
	FROITA	FROITA	FROITA	LÁCTEO-Froita	FROITA	HdcC (g) 88,34
	Vaso de leite con cereais e froita fresca	Vaso de leite con torrada de pan integral con queixo de untar, marmelada e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cacao, bolachas e froita fresca	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	Vaso de leite con pan branco torrado con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	
	VARIÑAS DE PEIXE CASEIRAS CON ENSALADA	TORRADA DE VERDURAS	PEIXE DO DÍA AO FORNO CON PATACAS AO FORNO	SANDWICHE VEXETAL CON OVO	FILETE DE TENREIRA Á PRANCHA CON BRÓCOLI REFOGADO	
	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	
Semana 1	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	ESPAGUETES A NAPOLITANA	ENSALADILLA RUSA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE LETRAS	CREMA DE CABACIÑA	ENERXÍA (Kcal) 686,54
	PESCADA Á PRANCHA	ROTI DE PAVO EN SALSA ESPAÑOLA	FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO E QUEIXO	OVOS COCIDOS, CHOURIZO	MACARRÓNS	Prot. (g) 28,18
	ENSALADA MIXTA	ARROZ	PATACAS FRITAS	CON XUDIÁS VERDES E PATACAS COCIDAS	CON BOLOÑESA VEXETAL	Lip. (g) 23,66
	FROITA	LÁCTEO-Froita	FROITA/XEADO	FROITA	FROITA	HdcC (g) 82,64
	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	Vaso de leite, torrada de pan branco con margarina, marmelada e froita fresca	Vaso de leite con cacao, bolachas e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cereais e froita fresca	Vaso de leite con pan torrado integral con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	
	TORTILLA DE ESPÁRAGOS CON TOMATE AO FORNO	SANDWICHE MIXTO	PEIXE DO DÍA CON CABACIÑA A PRANCHA	FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON ENSALADA DE CANÓNICOS	FIAMBRE DE PEITUGA DE PAVO CON PURÉ DE PATACA	
	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	
Semana 2	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024		VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	SOPA DE AVE	FABAS CON VEXETAIS	CREMA DE CABAZA	DÍA DO ENSINO		ENERXÍA (Kcal) 706,84
	FILETE DE PESCADA AO FORNO	POLO GUISADO	TORTILLA			Prot. (g) 31,10
	CON PATACAS E MINESTRA	CON FIDEOS	ENSALADA MIXTA			Lip. (g) 20,36
	FROITA	FROITA	FROITA			HdcC (g) 92,22
	Vaso de leite con cacao, bolachas e froita fresca	logur natural con cereais e zume de laranxa natural	Vaso de leite con torradas de pan branco con margarina, marmelada e zume de laranxa natural			
	LOMBO DE PORCO NO SEU XUGO CON BERENXENA ASADA	REVOLTO DE ESPINACAS	FILETE DE PAVO Á PRANCHA CON ENSALADA			
	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO			

