

## MARISTAS VIGO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES 1-nov.	VENRES 2-nov.	VAL.NUTR SEMANAL	
				REVOLTO DE ESPINACAS	ENERXÍA (Kcal)	734,04
				RAIA Á GALEGA	Prot. (g)	37,49
				CON PATACA	Lip. (g)	31,01
				LÁCTEO	H de C (g)	75,79
<i>Alternativa para a ESO</i> <i>Almorzo e cea recomendado.</i>				CEREAIS+LEITE+ZUME TORTILLA CHOURIZO C/ PATACAS FROITA		
LUNS 5-nov.	MARTES 6-nov.	MÉRCORES 7-nov.	XOVES 8-nov.	VENRES 9-nov.		
ENSALADA DE XAMÓN E QUEIXO	SOPA DE VERDURAS	CHAMPIÑONS AO ALLO	FABAS ESTOUFADAS	OVOS AO PRATO CON XAMÓN	ENERXÍA (Kcal)	632,56
TERNEIRA ESTOUFADA	CHULETA PORCO Á PRANCHA	PASTEL DE ARROZ	PEITUGA DE POLO	PEIXE ESPADA Á PRANCHA	Prot. (g)	30,97
CON PATACAS	CON PURÉ DE CENORIA	CON ATÚN	CON ENSALADA	CON PATACA	Lip. (g)	29,21
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA	H de C (g)	60,50
<i>Alternativa para a ESO</i> <i>Almorzo e cea recomendado.</i> CEREAIS+LEITE+ZUME OVOS FRITOS CON TOMATE FROITA		REVOLTO DE CHAMPIÑONS LEITE CON BOLLERÍA Lombo á prancha C/ ENSALADA FROITA	GALLETAS+LEITE+FROITA ARROZ TRES DELICIAS LÁCTEO	CROQUETAS CEREAIS E LEITE FILETE Á PLANCHA C/ ENSALADA LÁCTEO		
LUNS 12-nov.	MARTES 13-nov.	MÉRCORES 14-nov.	XOVES 15-nov.	VENRES 16-nov.		
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA RUSA	POTAXE DE LENTELLAS	BRÓCOLI CON BACON	CROQUETAS	ENERXÍA (Kcal)	687,81
ZORZA	FIDEUÁ DE PEIXE	TORTILLA DE PATACAS	FILETE DE PESCADA	POLO ASADO	Prot. (g)	36,99
CON CACHELOS		CON ENSALADA	CON PATACA PANADEIRA	CON TOMATE AO GRATÉN	Lip. (g)	31,25
LÁCTEO	FROITA	FROITA	LÁCTEO	FROITA	H de C (g)	60,77
<i>Alternativa para a ESO</i> ENSALADA ALEMANA <i>Almorzo e cea recomendado.</i> CEREAIS E LEITE FILETE PRANCHA C/ LEITUGA FROITA		 Asociación de Nenas, Nenos e Xerite Nova con Diabetes de Galicia	GALLETAS+HOGUR+FROITA PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE FROITA	SOPA DE AVE LEITE CON BOLLERÍA TORTILLA CHOURIZO C/ PATACAS LÁCTEO		
LUNS 19-nov.	MARTES 20-nov.	MÉRCORES 21-nov.	XOVES 22-nov.	VENRES 23-nov.		
SOPA DE FIDEUS, POLO E MILLO	TORTELLINIS CON TOMATE	GARAVANZOS CON VERDURAS	EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO	ENSALADA CAMPEIRA	ENERXÍA (Kcal)	758,62
CHURRASCO	BACALLAU FRITO	BITOQUE EN SALSA	ATÚN Á PRANCHA	LASAÑA DE CARNE	Prot. (g)	32,44
CON PATACAS FRITAS	CON ENSALADA	CON PURÉ DE PEMENTO	CON ENSALADA		Lip. (g)	35,46
LÁCTEO	FROITA	FROITA	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA	H de C (g)	77,47
<i>Alternativa para a ESO</i> ENSALADA TROPICAL <i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE CON BISCOITO PEITUGA DE POLO C/ PATACAS FROITA		GALLETAS+HOGUR+FROITA PEIXE FRITO CON ENSALADA LÁCTEO	SOPA DO DÍA LEITE CON BOLLERÍA TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA FROITA	GALLETAS+LEITE+FROITA LURAS Á PLANCHA LÁCTEO		
LUNS 26-nov.	MARTES 27-nov.	MÉRCORES 28-nov.	XOVES 29-nov.	VENRES 30-nov.		
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	ROLIÑOS PRIMAVERA	XUDIÁS CON CHOURIZO	POTAXE DE FABAS CON ACELGAS	ENSALADA DE CARANGUEXO	ENERXÍA (Kcal)	627,55
ALBÓDEGAS CASEIRAS	GUIISO DE LURAS	PEITUGA DE POLO Á CREMA	RAPANTE FRITO	XAMÓN ASADO	Prot. (g)	28,29
CON PASTA	CON PATACAS	CON ARROZ	CON ENSALADA	CON PURÉ	Lip. (g)	28,85
LÁCTEO	FROITA	FROITA	LÁCTEO	FROITA	H de C (g)	68,13
<i>Alternativa para a ESO</i> <i>Almorzo e cea recomendado.</i> GALLETAS+HOGUR+FROITA SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN FROITA		GALLETAS+LEITE+FROITA LURAS Á ROMANA C/ LEITUGA LÁCTEO	CEREAIS E LEITE TORTILLA FRAN. C/LEITUGA FROITA	CREMA VEXETAL LEITE CON BISCOITO F. DE PEIXE Á PLANCHA LÁCTEO		