



LUNS 3-dec.	MARTES 4-dec.	ÉRCORES 5-dec.	XOVES 6-dec.	VENRES 7-dec.	VAL.NUTR SEMANAL	
CREMA DE CENORIA	XUDIAS REFOGADAS	CODIÑOS AO ALLIÑO			ENERXÍA (Kcal)	697,61
SALMÓN A PRANCHA	PEITUGA DE POLO A PRANCHA	BACALLAU Á PRANCHA			Prot. (g)	29,41
TALLARINS SALTEADOS	CON PURÉ	CON COLIFLOR	FESTIVO	NON LECTIVO	Lip. (g)	34,00
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO			H de C (g)	67,81
<i>Alternativa para a ESO</i> ENSALADA MIXTA <i>Almorzo e cea</i> GALLETAS+LEITE+FROITA PEITUGA DE PAVO C/ PATACAS FROITA	SOPA DO DÍA CEREAIS E LEITE TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO+FROITA FILETE A PRANCHA C/ MENESTRA FROITA				
LUNS 10-dec.	MARTES 11-dec.	ÉRCORES 12-dec.	XOVES 13-dec.	VENRES 14-dec.	VAL.NUTR SEMANAL	
SOPA VEXETAL	CONSOME	CREMA DE PORROS	MACARRÓNS CON BROCOLI E CHAMPIÑONS	CREMA VEXETAL	ENERXÍA (Kcal)	734,04
LOMBO Á PRANCHA	PESCADA A PRANCHA	TORTILLA FRANCESA	PAVO A PRANCHA	RAIA Á COCIDA	Prot. (g)	37,49
CON ARROZ	PATACAS VAPOR	ENSALADA	CON PURE DE CENORIA	CON PATACA	Lip. (g)	31,01
LÁCTEO	FROITA	FROITA	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA	H de C (g)	75,79
<i>Alternativa para a ESO</i> ENSALADA DE PASTA <i>Almorzo e cea</i> LEITE +PAN+FROITA PEITUGA DE POLO C/ FROITA	GALLETAS+LEITE+FROITA ARROZ TRES DELICIAS LÁCTEO	CEREAIS E LEITE POLO ASADO LÁCTEO	ENSALADA COMPLETA LEITE CON BISCOITO PEIXE A PRANCHA FROITA	CEREAIS+LEITE+ZUME SANDWICH MIXTO LÁCTEO		
LUNS 17-dec.	MARTES 18-dec.	ÉRCORES 19-dec.	XOVES 20-dec.	VENRES 21-dec.	VAL.NUTR SEMANAL	
CREMA DE VERDURAS	SOPA DO DÍA	ENSALADA DE TOMATE, QUEIXO, OUREGO E ALBAHACA	SOPA DE COCIDO	ENTREMESES VARIADOS	ENERXÍA (Kcal)	632,56
FILETE DE TENREIRA PLANCHA	PEITUGA DE POLO ASADA	PEIXE A PRANCHA	TENREIRA COCIDA	PAVO A PRANCHA	Prot. (g)	30,97
PURE	ARROZ E MINESTRA	PATACA COCIDA	PATACAS	POSTRE ESPECIAL	Lip. (g)	29,21
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA		H de C (g)	60,50
<i>Alternativa para a ESO</i> ENSALADA TROPICAL <i>Almorzo e cea</i> CEREAIS+LEITE+ZUME PEIXE A PRANCHA FROITA	GALLETAS+IOGUR+FROITA OVOS FRITOS LÁCTEO	REVOLTO DE ESPINACAS LEITE +PAN CON ACEITE LOMBO Á PRANCHA C/ FROITA	GALLETAS+LEITE+FROITA ARROZ TRES DELICIAS LÁCTEO			