

LUNS 1-out	MARTES 2-out	MÉRCORES 3-out	XOVES 4-out	VENRES 5-out	VAL.NUTR SEMANAL	
RISOTTO CON PORRO E CABACIÑA	ENSALADA RUSA	POTAXE DE LENTELLAS	BRÓCOLI CON BACON	CROQUETAS	ENERXÍA (Kcal)	687,81
ZORZA	FIDEUÁ DE PEIXE	TORTILLA DE PATACAS	PESCADA Á ROMANA	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> GALLETAS+HOGUR+FROITA PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE FROITA	LEITE CON BISCOITO SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN LÁCTEO	CEREAIS+LEITE+ZUME PEIXE Á PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON BOLLERÍA TORTILLA CHOURIZO C/ PATACAS FROITA	SOPA DE AVE CEREAIS E LEITE FILETE PRANCHA C/ LEITUGA LÁCTEO		
LUNS 8-out	MARTES 9-out	MÉRCORES 10-out	XOVES 11-out	VENRES 12-out		
TORTELLINIS CON TOMATE	ENSALADA CAMPERA	GARAVANZOS CON VERDURAS	EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO		ENERXÍA (Kcal)	758,62
BACALLAU Á GALEGA	PAVO ESTOUFADO	FILETE RUSO	ATÚN Á PRANCHA		Prot. (g)	32,44
CON PATACAS E CHÍCHAROS	CON ARROZ	CON PURÉ	CON ENSALADA		Lip. (g)	35,46
LÁCTEO	FROITA	FROITA	LÁCTEO		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	CEREAIS+LEITE+ZUME LOMBO Á PRANCHA C/ ENSALADA LÁCTEO	GALLETAS+HOGUR+FROITA PEIXE FRITO CON ENSALADA LÁCTEO	SOPA DO DÍA LEITE CON BOLLERÍA TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA FROITA			
LUNS 15-out	MARTES 16-out	MÉRCORES 17-out	XOVES 18-out	VENRES 19-out		
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	ROLIÑOS PRIMAVERA	MINESTRA CON CHOURIZO	POTAXE DE FABAS CON ACELGAS	ENSALADA DE CARANGUEXO	ENERXÍA (Kcal)	627,55
ALBÓDEGAS	GUIZO 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	ENS. PASTA TRICOLOR LEITE CON BOLLERÍA CHULETA PORCO CON PATACAS LÁCTEO	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 PRANCHA LÁCTEO		
LUNS 22-out	MARTES 23-out	MÉRCORES 24-out	XOVES 25-out	VENRES 26-out		
CREMA DE CENORIA	ENSALADA ALEMÁN	CODIÑOS AO GRATÉN	LENTELLAS VEXETÁIS	XUDÍAS CON CHOURIZO	ENERXÍA (Kcal)	697,61
TALLARÍNS	POLO AO CURRY	BACALLAU Á PRANCHA	OVOS AO PRATO	LOMBO Á PRANCHA	Prot. (g)	29,41
CON SALMÓN	CON ARROZ	CON COLIFLOR	A XARDINEIRA	CON PURÉ	Lip. (g)	34,00
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA	H de C (g)	67,81
<i>Alternativa para a ESO</i> ENSALADA MIXTA <i>Almorzo e cea recomendado.</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 XAMÓN ASADO C/ MENESTRA FROITA	CEREAIS+LEITE+ZUME LURAS Á PRANCHA LÁCTEO	GALLETAS+HOGUR+FROITA PEIXE FRITO CON ENSALADA LÁCTEO		
LUNS 29-out	MARTES 30-out	MÉRCORES 31-out	XOVES	VENRES		
SOPA VEXETAL	ENSALADA DE GARAVANZOS				ENERXÍA (Kcal)	734,04
TERNEIRA ESTOUFADA	PESCADA EN SALSA DE PEMENTOS				Prot. (g)	37,49
CON PATACAS FRITAS	CON ARROZ	CREMA DE CABAZA			Lip. (g)	31,01
LÁCTEO	FROITA	PIZZA CASEIRA MANDARINA			H de C (g)	75,79
<i>Alternativa para a ESO</i> ENSALADA DE PASTA <i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE CON BOLLERÍA PEITUGA DE POLO C/ PATACAS FROITA	GALLETAS+LEITE+FROITA ARROZ TRES DELICIAS LÁCTEO	CEREAIS E LEITE POLO ASADO LÁCTEO				