



LUNS 7-xan.	MARTES 8-xan.	MÉRCORES 9-xan.	XOVES 10-xan.	VENRES 11-xan.	VAL.NUTR SEMANAL	
	CREMA DE PORRO E CENOIRA	POTAXE DE LENTELLAS	MACARRÓNS CON BRÓCOLI E BACON	CROQUETAS C/ENSALADA	ENERXÍA (Kcal)	687,81
	FIDEUÁ DE PEIXE	TORTILLA DE PATACAS	PESCADA Á MARIÑEIRA	POLO ASADO	Prot. (g)	36,99
		CON ENSALADA	CON PATACA PANADEIRA	CON XARDINEIRA	Lip. (g)	31,25
	FROITA	FROITA	LÁCTEO	FROITA	H de C (g)	60,77
Alternativa para a ESO			ENSALADA MIXTA			
Almorzo e cea recomendado.	LEITE CON BISCOITO SÁNDWICH VEGETAL CON ATÚN LÁCTEO	CEREAIS+LEITE+ZUME PEIXE Á PRANCHA LÁCTEO	GALLETAS+IYGUR+FROITA PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE FROITA	LEITE CON BOLLERÍA TORTILLA CHOURIZO C/ PATACAS LÁCTEO		
LUNS 14-xan.	MARTES 15-xan.	MÉRCORES 16-xan.	XOVES 17-xan.	VENRES 18-xan.		
SOPA DO CHEF	CALDO GALEGO	GARAVANZOS CON VERDURAS	EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO	SOPA DE FIDEOS, POLO E MILLO	ENERXÍA (Kcal)	758,62
PAVO ESTOUFADO	BACALLAU Ó ALLO ARRIEIRO	FILETE RUSO EN SALSAS DE PEMENTOS	ATÚN Á PRANCHA	CHURRASCO	Prot. (g)	32,44
CON ARROZ	CON PATACAS	CON PURÉ	CON ENSALADA	CON PATACAS FRITAS	Lip. (g)	35,46
LÁCTEO	FROITA	FROITA	LÁCTEO	FROITA	H de C (g)	77,47
Alternativa para a ESO			SOPA DO DÍA			
ENSALADA CON ESPINACAS	CEREAIS+LEITE+ZUME	GALLETAS+IYGUR+FROITA	LEITE CON BOLLERÍA	GALLETAS+LEITE+FROITA		
Almorzo e cea recomendado.	LOMBO Á PRANCHA C/ ENSALADA LÁCTEO	PEIXE FRITO CON ENSALADA LÁCTEO	TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA FROITA	LURAS Á PLANCHA LÁCTEO		
LEITE CON BISCOITO PEITUGA DE POLO C/ PATACAS FROITA						
LUNS 21-xan.	MARTES 22-xan.	MÉRCORES 23-xan.	XOVES 24-xan.	VENRES 25-xan.		
CREMA DE CABAZA	XUDÍAS CON OVO	SOPA Á CASEIRA	POTAXE DE FABAS CON ACELGAS	CREMA VEGETAL	ENERXÍA (Kcal)	627,55
ALBÓNDEGAS EN SALSAS	PEIXE ESPADA	PEITUGA DE POLO Á CREMA	RAPANTE FRITO	XAMÓN ASADO	Prot. (g)	28,29
CON PASTA	PATACA GRATINADA	CON ARROZ E VERDURAS	CON ENSALADA	CON PURÉ	Lip. (g)	28,85
FROITA	LÁCTEO	FROITA	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA	H de C (g)	68,13
Alternativa para a ESO				ENSALADA DE CARANGUEXO		
XARDINEIRA DE LEGUMES	LEITE CON BOLLERÍA	GALLETAS+LEITE+FROITA	CEREAIS E LEITE	LEITE CON BISCOITO		
Almorzo e cea recomendado.	CHULETA PORCO CON PATACAS FROITA	LURAS Á ROMANA C/ LEITUGA LÁCTEO	TORTILLA FRAN. C/LEITUGA FROITA	F. DE PEIXE Á PLANCHA LÁCTEO		
GALLETAS+IYGUR+FROITA SÁNDWICH VEGETAL CON ATÚN LÁCTEO						
LUNS 28-xan.	MARTES 29-xan.	MÉRCORES 30-xan.	XOVES 31-xan.	VENRES		
SOPA DE COCIDO	ENSALADA ALEMÁN	CODIÑOS AO GRATÉN	LENTELLAS VEXETÁIS		ENERXÍA (Kcal)	697,61
CARNE AO CALDEIRO	POLO AO CURRY	BACALLAU Á PRANCHA	OVOS AO PRATO		Prot. (g)	29,41
CON CACHELOS	CON PURÉ	CON COLIFLOR	ARROZ		Lip. (g)	34,00
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA		H de C (g)	67,81
Alternativa para a ESO	Alternativa para a ESO					
REPOLO REFOGADO	CREMA VEGETAL	LEITE CON BISCOITO	CEREAIS+LEITE+ZUME			
Almorzo e cea recomendado.	CEREAIS E LEITE	XAMÓN ASADO C/ MENESTRA FROITA	LURAS Á PLANCHA LÁCTEO			
GALLETAS+LEITE+FROITA PEITUGA DE PAVO C/ PATACAS FROITA	TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA LÁCTEO					
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES		
Alternativa para a ESO						
Almorzo e cea recomendado.						