

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VAL. NUTR. SEMANAL
27/02/2017	28/02/2017	01/03/2017	02/03/2017	03/03/2017	
			CALDO GALEGO	MACARRÓNS CON TOMATE	ENERXÍA (Kcal) 811,00
			PAELLA DE VERDURAS E AVE	REDONDO DE PESCADA	Prot. (g) 32,10
				COLIFLOR REFOGADA	Líp. (g) 34,20
			IOGUR	FROITA	HdeC (g) 129,00
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
			LEITE CON CEREAIS	LEITE, PAN E MANTEIGA	
			TORTILLA DE QUEIXO LÁCTEO	COSTELETA FROITA	
06/03/2017	07/03/2017	08/03/2017	09/03/2017	10/03/2017	
ENSALADA DE OVO DURO	FABAS CON CABAZA	CREMA DE PORROS	SOPA DE VERDURAS	CHÍCHAROS CON BAICON	ENERXÍA (Kcal) 768,00
FILETE RUSO EN SALSA	FILETE DE PESCADA Á ROMANA	GUIZO DE TENREIRA CON MACARRÓNS E CHAMPIÑÓNS	POLO Ó ALLO	PESCADA GUISADA	Prot. (g) 29,20
ARROZ	ENSALADA		PURÉ DE PATACA E CENORIA	PATACAS CON ALLADA	Líp. (g) 25,40
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g) 106,00
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
LEITE, CEREAIS E FROITA	CACAO, ZUME E PAN C/ACEITE	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA	LEITE CON BISCOITO E FROITA	
RAPANTES FROITA	PAVO A PRANCHA LÁCTEO	XUDÍAS CON CHOURIZO FROITA	FILETE LÁCTEO	ARROZ TRES DELICIAS LÁCTEO	
13/03/2017	14/03/2017	15/03/2017	16/03/2017	17/03/2017	
CREMA DE CABAZA	LENTELLAS Á CASEIRA	SOPA MINISTRONE CON FIDEOS	FABAS VEXETAIS	XUDÍAS VERDES CON CHOURIZO	ENERXÍA (Kcal) 847,00
TAQUIÑO DE POLO CON MACARRÓNS	FILETE DE PESCADA Ó FORNO	TENREIRA ESTUFADA CON VERDURAS E PATACAS	PALOMETA EN SALSA VERDE	ALBÓNDEGAS A XARDINEIRA	Prot. (g) 31,50
	ENSALADA		PATACA DADO	ARROZ	Líp. (g) 27,30
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 116,00
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
LEITE, PAN E MANTEIGA	LEITE CON GALLETAS E FROITA	LEITE CON CEREAIS	LEITE CON BISCOITO E FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS	
LURAS A ROMANA LÁCTEO	SÁNDWICH COMPLETO LÁCTEO	PESCADA COCIDA FROITA	TORTILLA DE QUEIXO LÁCTEO	RAPANTE A PRANCHA FROITA	
20/03/2017	21/03/2017	22/03/2017	23/03/2017	24/03/2017	
GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CABACIÑA	ESPIRAIS GRATINADOS	CALDO GALEGO	SOPA DO DÍA	ENERXÍA (Kcal) 755,00
RABAS EMPANADAS	ESTUFADO DE PAVO CON VERDURAS E PATACAS	SALMÓN EN SALSA	POLO ASADO	LOMBO Ó FORNO	Prot. (g) 26,79
ENSALADA		CHÍCHAROS SALTEADOS	ARROZ PILAF	ENSALADA	Líp. (g) 27,10
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 101,00
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
LEITE CON TOSTADAS E FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS	GALLETAS, IOGUR E FROITA	CACAO PAN C/ACEITE	LEITE, CEREAIS E FROITA	
FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	PESCADA Á PRANCHA FROITA	PEITUGA DE PAVO LÁCTEO	PEIXE DO DIA FROITA	SÁNDWICH VEXETAL LÁCTEO	
27/03/2017	28/03/2017	29/03/2017	30/03/2017	31/03/2017	
CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS	XUDÍAS CON BAICON	FABAS ESTUFADAS	SOPA HORTELANA	ENERXÍA (Kcal) 932
TORTILLA DE PATACA	FILETE DE PESCADA Ó FORNO	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	PALOMETA REBOZADA	POLO Ó CHILINDRÓN	Prot. (g) 36,1
TOMÁTE	PATACAS E MINESTRA		ENSALADA	ARROZ Ó FORNO	Líp. (g) 31,1
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g) 135
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
CACAO, PAN CON ACEITE	LEITE, GALLETAS E FROITA	CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE	LEITE CON BISCOITO E FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA	
RAPANTE Á PRANCHA FROITA	LOMBO Á PRANCHA LÁCTEO	PEIXE FRITO FROITA	FILETE LÁCTEO	REVOLTO DE ESPINACAS FROITA	

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/02/2017	28/02/2017	01/03/2017	02/03/2017	03/03/2017
		NON LECTIVO	CALDO GALEGO PAELLA DE AVE E VERDURAS IOGUR	MACARRÓNS CON TOMATE PESCADA Ó FORNO COLIFLOR REFOGADA FROITA
06/03/2017	07/03/2017	08/03/2017	09/03/2017	10/03/2017
ENSALADA MIXTA LOMBO ASADO ARROZ BRANCO IOGUR	FABAS CON CABAZA FILETE DE PESCADA ENSALADA FROITA	CREMA DE PORROS GUISO DE TENREIRA CON VERDURAS E PATACAS IOGUR	SOPA DE VERDURAS POLO Ó ALLO PURÉ DE CENORIA FROITA	CHÍCHAROS SALTEADOS PESCADA Ó FORNO PATACAS Ó VAPOR FROITA
13/03/2017	14/03/2017	15/03/2017	16/03/2017	17/03/2017
CREMA DE CABAZA XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO MACARRONS SALTEADOS FROITA	LENTELLAS CON CHOURIZO PESCADA Á PRANCHA ENSALADA FROITA	SOPA MINISTRONE GUISO DE TENREIRA CON VERDURAS E PATACAS IOGUR	FABAS VEXETAIS PALOMETA EN SALSA VERDE PATACAS Ó VAPOR FROITA	XUDÍAS VERDES CON CHOURIZO ALBÓNDEGAS ARROZ BRANCO IOGUR
20/03/2017	21/03/2017	22/03/2017	23/03/2017	24/03/2017
GARAVANZOS CON VERDURAS MARUCA Ó FORNO ENSALADA FROITA	CREMA DE CABACIÑA ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS IOGUR	MACARRÓNS CON TOMATE SALMÓN Ó FORNO CHÍCHAROS SALTEADOS FROITA	CALDO GALEGO POLO ASADO ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE PASTA LOMBO ASADO ENSALADA FROITA
27/03/2017	28/03/2017	29/03/2017	30/03/2017	31/03/2017
CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA TOMATE IOGUR	LENTELLAS VEXETAIS PESCADA Á PRANCHA PATACA E MINESTRA FROITA	XUDÍAS REFOGADAS GUISO DE TENREIRA CON VERDURAS E PATACAS IOGUR	FABAS VEXETAIS PALOMETA Ó FORNO ENSALADA FROITA	SOPA HORTELANA POLO Ó CHILINDRÓN ARROZ BRANCO FROITA