

FERMÍN BOUZA BREY
SETEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	V.N. SEMANAL	
11/09/2017	12/09/2017	13/09/2017	14/09/2017	15/09/2017		
CREMA DE CENORIA	LENTELLAS Á CASEIRA	SOPA DO DÍA	ESPIRAIS GRATINADOS	ENSALADA COMPLETA	ENERXÍA (Kcal)	782,00
TORTILLA DE PATACA	RABAS EMPANADAS	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	FILETE DE PESCADA Ó FORNO	LOMBO ADUBADO	Prot. (g)	29,20
TOMATE	ENSALADA	CHÍCHAROS E CENORIA	BRÓCOLI REFOGADO	ARROZ	Líp. (g)	26,20
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	108,00
<i>Almorzo e cea recomendada</i>						
LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE, PAN E MERMELADA	CACAO, ZUME E TOSTADAS	LEITE CON BISCOITO E FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA		
RAPANTE Á PRANCHA FROITA	FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	MACARRÓNS CON ATÚN LÁCTEO	SANDWICH COMPLETO FROITA	OVOS FRITOS C/ XAMÓN LÁCTEO		
18/09/2017	19/09/2017	20/09/2017	21/09/2017	22/09/2017		
XUDÍAS VERDES CON CHOURIZO	SOPA VEXETAL	MACARRÓNS CON TOMATE	CREMA DE CABAZA	ENSALADILLA CON ATÚN	ENERXÍA (Kcal)	676,00
ARROZ MAR E TERRA	FILETE RUSO EN SALSA	FILETE DE PESCADA Ó LIMÓN	TENREIRA ESTUFADA CON PATACAS E MINESTRA	POLO Ó CHILINDRÓN	Prot. (g)	25,30
	PURÉ	ENSALADA		ARROZ PILAF	Líp. (g)	23,20
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	93,80
<i>Almorzo e cea recomendada</i>						
CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE	LEITE CON BOLERÍA E FROITA	LEITE CON CEREAIS	LEITE CON TOSTADAS E FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA		
ENSALADA VARIADA LÁCTEO	ARROZ 3 DELICIAS FROITA	LOMBO Á PRANCHA LÁCTEO	LURAS Á PRANCHA LÁCTEO	REVOLTO DE ESPINACAS FROITA		
25/09/2017	26/09/2017	27/09/2017	28/09/2017	29/09/2017		
CREMA VEXETAL	ENSALADA DE OVO DURO	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	TALLARINS CON CHAMPIÑÓNS	ENERXÍA (Kcal)	728,00
ALBÓNDEGAS	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	ESTUFADO DE PAVO CON ARROZ	TORTILLA DE CABACIÑA	BACALLAO EMPANADO	Prot. (g)	27,10
XARDIÑEIRA			TOMATE	ENSALADA	Líp. (g)	24,50
IOGUR	FROITA	FLAN	FROITA	FROITA	HdeC (g)	103,00
<i>Almorzo e cea</i>						
LEITE, PAN E MANTEIGA	LEITE CON GALLETAS E FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS		
PESCADA COCIDA FROITA	XUDÍAS CON XAMÓN LÁCTEO	PEIXE DO DÍA LÁCTEO	RAPANTE Á PRANCHA LÁCTEO	PEITUGA DE POLO Á PRANCHA LÁCTEO		

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 35.322.598 - A