

XUÑO

## FERMÍN BOUZA BREY

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	
29/05/2017	30/05/2017	31/05/2017	01/06/2017	02/06/2017	VAL.NUTR.SEMANAL
			LENTELLAS CON CHOURIZO	SOPA DE VERDURAS	ENERXÍA (Kcal) 956,20
			BACALLAO EMPANADO	FILETE RUSO EN SALSA	Prot. (g) 36,30
			LEITUGA, CENORIAS E ESPÁRRAGOS	PURÉ DE PATACA E CENORIA	Líp. (g) 31,80
			FROITA	FROITA	HdeC (g) 131,00
Almorzo e cea recomendado.			LEITE CON CEREAIS	CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE	
			XUDÍAS CON XAMÓN LÁCTEO	LURAS A PRANCHA LÁCTEO	
05/06/2017	06/06/2017	07/06/2017	08/06/2017	09/06/2017	
ENSALADA CON GARAVANZOS E OVO	EMPANADA DE IORK E QUEIXO	CREMA DE CHÍCHAROS	XUDÍAS VERDES CON CHOURIZO	ENSALADA PRIMAVERA	ENERXÍA (Kcal) 811,00
PEITUGA DE AVE CON MACARRÓNS	FILETE DE PESCADA Ó FORNO	TORTILLA DE PATACA	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	ALBÓNDEGAS A XARDIÑEIRA	Prot. (g) 29,70
	ARROZ CON VERDURAS	LEITUGA E TOMATE		ARROZ	Líp. (g) 27,40
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g) 109,00
Almorzo e cea recomendado.					
LEITE CON BISCOITO E ZUME	LEITE CON CEREAIS E FROITA	CACAO, PAN CON ACEITE	LEITE CON GALLETAS E FROITA	LEITE, TOSTADAS E FROITA	
PESCADA COCIDA FROITA	LOMBO Á PRANCHA LÁCTEO	RAPANTE Á PRANCHA FROITA	PEITUGA DE POLO Á PRANCHA LÁCTEO	PEIXE DO DIA LÁCTEO	
12/06/2017	13/06/2017	14/06/2017	15/06/2017	16/06/2017	
ESPIRAIS GRATINADOS	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS VEXETAIS	CALDO VEXETAL	ENSALADILLA	ENERXÍA (Kcal) 751,00
FILETE DE PESCADA Á ROMANA	ESTUFADO DE PAVO CON VERDURAS E PATACAS	SALMÓN EN SALSA	POLO ASADO	LOMBO Ó FORNO	Prot. (g) 27,90
LEITUGA, CENORIA, ESPARRAGO		PATACA COCIDA	ARROZ PILAF	LEITUGA, ESPÁRRAGOS, OLIVAS	Líp. (g) 25,90
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 103,00
Almorzo e cea recomendado.					
LEITE, PAN E MERMELADA	CACAO, ZUME E TOSTADAS	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE, BISCOITO E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA	
REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO	PESCADA A PRANCHA FROITA	TORTILLA DE QUEIXO LÁCTEO	SANDWICH VEXETAL FROITA	RAPANTE Ó FORNO LÁCTEO	
19/06/2017	20/06/2017	21/06/2017	22/06/2017	23/06/2017	
FABAS ESTOUFADAS	CREMA DE VERDURAS	ARROZ MILANESA	CREMA DE CABAZA	MENÚ ESPECIAL	ENERXÍA (Kcal) 858,00
RABAS EMPANADAS	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	FILETE DE PESCADA Ó FORNO	TORTILLA DE PATACA		Prot. (g) 31,56
LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS		MINESTRA	LEITUGA E TOMATE		Líp. (g) 29,90
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA		HdeC (g) 120,00
Almorzo e cea recomendado.					
LEITE, GALLETAS E FROITA	CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE, BISCOITO E ZUME		
FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	PEIXE DO DIA LÁCTEO	LOMBO Á PRANCHA FROITA	MACARRONS CON ATÚN LÁCTEO		

# CELIACO

## XUÑO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/05/2017	30/05/2017	31/05/2017	01/06/2017	02/06/2017
			LENTELLAS CON CHOURIZO	SOPA DE VERDURAS
			MARUCA Ó FORNO	LOMBO ASADO
			ENSALADA	PURÉ DE PATACA E CENORIA
			FROITA	FROITA
05/06/2017	06/06/2017	07/06/2017	08/06/2017	09/06/2017
ENSALADA CON GARAVANZOS	SOPA DO DÍA	CREMA DE CHÍCHAROS	XUDÍAS VERDES CON CHOURIZO	ENSALADA MIXTA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA Ó FORNO	TORTILLA DE PATACA	ATÚN GUISADO	ALBÓNDEGAS
MACARRONS SALTEADOS	ARROZ CON VERDURAS	ENSALADA	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
12/06/2017	13/06/2017	14/06/2017	15/06/2017	16/06/2017
MACARRÓNNS CON TOMATE	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS VEXETAIS	CALDO VEXETAL	ENSALADILLA
FILETE DE PESCADA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	SALMÓN Ó FORNO	POLO ASADO	LOMBO ASADO
ENSALADA		PATACAS Ó VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
19/06/2017	20/06/2017	21/06/2017	22/06/2017	23/06/2017
FABAS ESTOUFADAS	CREMA VERDURAS	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE CABAZA	SOPA DO DÍA
MARUCA Ó FORNO	GUIISO DE TENREIRA CON VERDURAS E PATACAS	PESCADA Ó FORNO	TORTILLA DE PATACA	PIZZA
ENSALADA		MINESTRA	ENSALADA	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR

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

## SEN FROITOS SECOS

XUÑO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/05/2017	30/05/2017	31/05/2017	01/06/2017	02/06/2017
			LENTELLAS CON CHOURIZO	SOPA DE VERDURAS
			BACALLAO EMPANADO	LOMBO ASADO
			ENSALADA	PURÉ DE PATACA E CENORIA
			FROITA	FROITA
05/06/2017	06/06/2017	07/06/2017	08/06/2017	09/06/2017
ENSALADA CON GARAVANZOS E OVO	SOPA DO DÍA	CREMA DE CHÍCHAROS	XUDÍAS VERDES CON CHOURIZO	ENSALADA PRIMAVERA
PEITUGA DE AVE CON MACARRÓNS	FILETE DE PESCADA Ó FORNO	TORTILLA DE PATACA	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	ALBÓNDEGAS A XARDIÑEIRA
	ARROZ CON VERDURAS	LEITUGA E TOMATE		ARROZ
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
12/06/2017	13/06/2017	14/06/2017	15/06/2017	16/06/2017
ESPIRAIS GRATINADOS	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS VEXETAIS	CALDO VEXETAL	ENSALADILLA
FILETE DE PESCADA Á ROMANA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	SALMÓN EN SALSA	POLO ASADO	LOMBO ASADO
ENSALADA		PATACA COCIDA	ARROZ PILAF	ENSALADA
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
19/06/2017	20/06/2017	21/06/2017	22/06/2017	23/06/2017
FABAS VEXETAIS	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE CABAZA	SOPA DO DÍA
RABAS EMPANADAS	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	FILETE DE PESCADA Ó FORNO	TORTILLA DE PATACA	PIZZA
ENSALADA		MINESTRA	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR

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