

LUNS 04/01/2021	MARTES 05/01/2021	MÉRCORES 08/01/2021	XOVES 07/01/2021	VENRES 08/01/2021	VALOR
				XUDIAS CON OVO COCIDO	ENERXIA (Kcal) 671,82
				XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Prot. (g) 25,80
				PATACAS	Lip. (g) 25,49
				FROITA	HdeC (g) 70,24
Almorzo e cea recomendado.				Vaso de leite, Pan de semillas con tomate e atún, Froita	
				Cous cous de salmón e porro	
LÁCTEO					
LUNS 11/01/2021	MARTES 12/01/2021	MÉRCORES 13/01/2021	XOVES 14/01/2021	VENRES 15/01/2021	VALOR
SOPA DE ESTELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS	ENERXIA (Kcal) 697,23
TORTILLA DE PATACA	PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS	PESCADA A GALEGA	Prot. (g) 26,97
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE		PURE DE PATACA		PATACAS O VAPOR	Lip. (g) 23,06
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 95,95
Almorzo e cea recomendado.				Vaso de leite, biscoito caseiro, Froita	
Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamon cocido. Zume de laranxa	Vaso de leite con cereais, Froita	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa	Iogur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada		
Minestra de verduras con polo e arroz basmati	Acelgas con polo e pataca cocida	Arroz salteado con bacallao e verduras	Tortilla francesa con ensalada de tomate	Xudias verdes con tenreira e pataca cocida	
LÁCTEO					
LUNS 18/01/2021	MARTES 19/01/2021	MÉRCORES 20/01/2021	XOVES 21/01/2021	VENRES 22/01/2021	VALOR
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	EMPANADA DE IORK E QUEIXO	GARAVANZOS CON CHOURIZO	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ENERXIA (Kcal) 738,41
TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	XURELO EN SALSA VERDE	MACARRONS A BOLOÑESA	FILETE DE PESCADILLA A ROMANA	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS	Prot. (g) 27,21
	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		Lip. (g) 25,67
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 92,67
Almorzo e cea recomendado.				Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco, Froita	
Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva, Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria, Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamon serrano, Froita		
Minestra de verduras con peixe	Polo con cenoria e arroz branco	Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña	Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati	Codiños salteados con atún e xudias verdes	
LÁCTEO					
LUNS 25/01/2021	MARTES 26/01/2021	MÉRCORES 27/01/2021	XOVES 28/01/2021	VENRES 29/01/2021	VALOR
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS	ENERXIA (Kcal) 672,04
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO ADUBADO O FORNO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	FILETE DE PESCADA A MARINEIRA	Prot. (g) 27,11
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL		PATACAS O VAPOR	Lip. (g) 20,50
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g) 90,11
Almorzo e cea recomendado.				Vaso de leite, biscoito caseiro, Froita	
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel, Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva, Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano, Zume de laranxa natural		
Ensalada de polo	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Xudias con tenreira e pataca asada	Fideos salteados con tenreira de dadifos de cenoria	Brocoli con lomo e codiños salteados	
LÁCTEO					

