


RAMÓN DE LA SAGRA

LUNS 07/01/2019	MARTES 08/01/2019	MÉRCORES 09/01/2019	XOVES 10/01/2019	VENRES 11/01/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
NON LECTIVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA ALBONDEGAS EN SALSA ARROZ IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO MORRON, REMOLACHA, MILLO E CENORIA XURELO O FORNO PATACA COCIDA FROITA	CREMA DE FABAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL IOGUR	SOPA DE LETRAS PESCADA CON ALLADA COLIFLOR (con patacas) FROITA	ENERXÍA (Kcal)	677,21
Almorzo e cea recomendada.	GALLETAS, IOGUR E FROITA PESCADA A PRANCHA FROITA	LEITE CON TORRADAS E FROITA PAVO PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS E FROITA RAPANTE FROITA	LEITE, PAN E MARMELADA COSTELETA LÁCTEO	Prot. (g)	25,93
					Lip. (g)	21,92
					HdeC (g)	87,59

LUNS 14/01/2019	MARTES 15/01/2019	MÉRCORES 16/01/2019	XOVES 17/01/2019	VENRES 18/01/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA ARROZ IOGUR	CREMA DE CENORIA TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS FROITA	LENTELLAS CON CHOURIZO PESCADA A ROMANA ENSALADA IOGUR	SOPA DE VERDURAS (con piñons) TENREIRA ESTUFADA ARROZ FROITA	FABAS CON CABAZA RAPE EN SALSA VERDE CHÍCHAROS CON PATACAS FROITA	ENERXÍA (Kcal)	741,24
Almorzo e cea recomendada. LEITE, PAN E MARMELADA PESCADA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA LURAS A PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON TORRADAS E FROITA XUDIAS CON XAMON FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA PESCADA O FORNO LÁCTEO	LEITE CON GALLETAS E FROITA LOMBO A PRANCHA LÁCTEO	Prot. (g)	29,12
					Lip. (g)	25,22
					HdeC (g)	90,38

LUNS 21/01/2019	MARTES 22/01/2019	MÉRCORES 23/01/2019	XOVES 24/01/2019	VENRES 25/01/2019	VALOR	
XUDIAS CON OVO GUIZO DE CARNE MACARRONS FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS BACALLAO A GALEGA PATACA PANADEIRA IOGUR	CREMA DE BROCOLI E CENORIA POLO ASADO ARROZ PILAF FROITA	SOPA DE COCIDO COCIDO IOGUR	TALLARINS CON CHAMPIÑONS PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS FROITA	ENERXÍA (Kcal)	741,05
Almorzo e cea recomendada. CACAO, ZUME E TORRADAS REVOLTO DE ESPINACAS CON GAMBAS LÁCTEO	CACAO, ZUME E PAN CON ACEITE COSTELETA FROITA	LEITE CON BOLERIA E FROITA PESCADA COCIDA LÁCTEO	LEITE, PAN E MANTEIGA PEIXE DO DIA FROITA	LEITE CON TORRADAS E FROITA PAVO A PRANCHA LÁCTEO	Prot. (g)	31,42
					Lip. (g)	25,38
					HdeC (g)	91,68

LUNS 28/01/2019	MARTES 29/01/2019	MÉRCORES 30/01/2019	XOVES 31/01/2019	VENRES 01/02/2019	VALOR	
EMPANADA DE ATUN LOMBO ADUBADO O FORNO ENSALADA IOGUR	CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACAS TOMATE FRITO FROITA	LENTELLAS ESTUFADAS BACALLAO EMPANADO PATACAS IOGUR	SOPA HORTELANA POLO O CHILINDRON ARROZ FROITA		ENERXÍA (Kcal)	740,66
Almorzo e cea recomendada. LEITE CON CEREAIS E FROITA FILETE DE TENREIRA FROITA	LEITE CON BIZCOITO E ZUME PEIXE COCIDO LÁCTEO	CACAO, ZUME E TORRADAS SANDWICHE COMPRETO FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA RAPANTE LÁCTEO		Prot. (g)	29,60
					Lip. (g)	27,41
					HdeC (g)	89,90

