



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES 1-feb.	VAL.NUTR SEMANAL	
				SOPA VEXETAL	ENERXÍA (Kcal)	697,61
				LOMBO Á PRANCHA	Prot. (g)	29,41
				CON ARROZ	Lip. (g)	34,00
				FROITA	H de C (g)	67,81
<i>Alternativa para a ESO</i> <i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
				GALLETAS+IYGUR+FROITA PEIXE FRITO CON ENSALADA LÁCTEO		
LUNS 4-feb.	MARTES 5-feb.	MÉRCORES 6-feb.	XOVES 7-feb.	VENRES 8-feb.		
SOPA DO DÍA	POTAXE DE GARAVANZOS	CREMA DE VERDURAS	MACARRÓNS AO PESTO	REVOLTO DE ESPINACAS	ENERXÍA (Kcal)	734,04
TERNEIRA ESTOUFADA	PESCADA Á PRANCHA	PIZZA CASEIRA	RAIA Á GALEGA	ROTTI DE PAVO	Prot. (g)	37,49
CON PATACAS FRITAS	CON ENSALADA		CON PATACA	CON ENSALADA	Lip. (g)	31,01
FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA	LÁCTEO	H de C (g)	75,79
<i>Alternativa para a ESO</i> ENSALADA DE PASTA <i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE CON BOLLERÍA PEITUGA DE POLO C/ PATACAS LÁCTEO						
				CROQUETAS		
				LEITE CON BISCOITO ARROZ TRES DELICIAS LÁCTEO		
				CEREAIS+LEITE+ZUME VARIÑAS DE PESCADA FROITA		
LUNS 11-feb.	MARTES 12-feb.	MÉRCORES 13-feb.	XOVES 14-feb.	VENRES 15-feb.		
ENSALADA DE XAMÓN E QUEIXO	SOPA DE COCIDO	CREMA DE CENORIA E MAZÁ	FABAS ESTOUFADAS	OVOS RECHEOS	ENERXÍA (Kcal)	632,56
LASAÑA DE CARNE	COCIDO	PASTEL DE ARROZ	MARRAXO	POLO MARINADO EN CÍTRICOS	Prot. (g)	30,97
		CON ATÚN	CON PATACAS	CON ENSALADA	Lip. (g)	29,21
FROITA	ROSQUILLAS	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	H de C (g)	60,50
<i>Alternativa para a ESO</i> <i>Almorzo e cea recomendado.</i> CEREAIS+LEITE+ZUME OVOS FRITOS CON TOMATE LÁCTEO						
				REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS		
				LEITE CON BOLLERÍA LOMBO Á PRANCHA C/ ENSALADA FROITA		
				GALLETAS+LEITE+FROITA FILETE Á PLANCHA C/ ENSALADA FROITA		
				CEREAIS E LEITE ARROZ TRES DELICIAS FROITA		
LUNS 18-feb.	MARTES 19-feb.	MÉRCORES 20-feb.	XOVES 21-feb.	VENRES 22-feb.		
RISOTTO CON PORRO E CABACIÑA	CREMA DE CABAZA	POTAXE DE LENTELLAS	BRÓCOLI CON XAMÓN	CROQUETAS	ENERXÍA (Kcal)	687,81
ZORZA	ESPAGUETIS MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACAS	XUREL Á PRANCHA	POLO Á CERVEXA	Prot. (g)	36,99
CON CACHELOS		CON ENSALADA	CON PATACA PANADEIRA	CON ARROZ	Lip. (g)	31,25
FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	H de C (g)	60,77
<i>Alternativa para a ESO</i> ENSALADA ALEMANA <i>Almorzo e cea recomendado.</i> CEREAIS E LEITE FILETE PRANCHA C/ LEITUGA LÁCTEO						
				SOPA DE AVE		
				LEITE CON BOLLERÍA TORTILLA CHOURIZO C/ PATACAS LÁCTEO		
LUNS 25-feb.	MARTES 26-feb.	MÉRCORES 27-feb.	XOVES 28-feb.	VENRES		
ESPIRAIS CON SALSA DE QUEIXO	ARROZ TRES DELICIAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	QUICHE DE XAMÓN E QUEIXO		ENERXÍA (Kcal)	758,62
BACALLAU AO FORNO	ALIÑAS DE POLO	CHULETA EN TOMATE	SALMÓN Á PRANCHA		Prot. (g)	32,44
CON ENSALADA	CON PATACA ASADA	CON PURÉ	CON ENSALADA		Lip. (g)	35,46
LÁCTEO	FROITA	FROITA	LÁCTEO		H de C (g)	77,47
<i>Alternativa para a ESO</i> ENSALADA TROPICAL <i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE CON BISCOITO PEITUGA DE POLO C/ PATACAS FROITA						
				SOPA DO DÍA		
				LEITE CON BOLLERÍA TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA FROITA		