



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES 1-mar.	VAL.NUTR SEMANAL
				SOPA DE COCIDO	ENERXÍA (Kcal) 758,62
				CARNE AO CALDEIRO	Prot. (g) 32,44
				CON PATACAS	Lip. (g) 35,46
				ORELLAS DE ENTROIDO	H de C (g) 77,47
Alternativa para a ESO				GALLETAS+LEITE+FROITA	
Almorzo e cea recomendado.				LURAS Á PLANCHA	
				FROITA	
LUNS 4-mar.	MARTES 5-mar.	MÉRCORES 6-mar.	XOVES 7-mar.	VENRES 8-mar.	VAL.NUTR SEMANAL
			CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	ENSALADA DE CARANGUEXO	ENERXÍA (Kcal) 627,55
			ATÚN	LOMBO ASADO	Prot. (g) 28,29
			CON PASTA	CON PATACA AO GRATÉN	Lip. (g) 28,85
			LÁCTEO	FROITA	H de C (g) 68,13
Alternativa para a ESO			CREMA VEJETAL		
Almorzo e cea recomendado.			CEREAIS E LEITE	LEITE CON BISCOITO	
			TORTILLA FRAN. C/LEITUGA	F. DE PEIXE Á PLANCHA	
			FROITA	LÁCTEO	
LUNS 11-mar.	MARTES 12-mar.	MÉRCORES 13-mar.	XOVES 14-mar.	VENRES 15-mar.	VAL.NUTR SEMANAL
CREMA DE ESPINACA E ESPÁRRAGO	SOPA DE PASTA	EMPANADIÑAS	LENTELLAS VEXETÁIS	XUDÍAS CON BACON	ENERXÍA (Kcal) 697,61
SALMÓN	POLO	BACALLAU Á PRANCHA	OVOS FRITOS	FILETE EN SALSA	Prot. (g) 29,41
CON PATACAS	CON PIQUILLOS E CHÍCHAROS	CON ENSALADA	CON SALCHICHAS E PATACAS	CON ARROZ	Lip. (g) 34,00
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA	H de C (g) 67,81
Alternativa para a ESO	CEREAIS E LEITE	LEITE CON BISCOITO	CEREAIS+LEITE+ZUME	GALLETAS+HOGUR+FROITA	
ENSALADA MIXTA	TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA	XAMÓN ASADO C/ MENESTRA	LURAS Á PLANCHA	PEIXE FRITO CON ENSALADA	
Almorzo e cea recomendado.	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	
GALLETAS+LEITE+FROITA					
PEITUGA DE PAVO C/ PATACAS					
FROITA					
LUNS 18-mar.	MARTES 19-mar.	MÉRCORES 20-mar.	XOVES 21-mar.	VENRES 22-mar.	VAL.NUTR SEMANAL
		CREMA DE BRÉCOL	PASTA AO GRATÉN	CALDO DE GRELOS	ENERXÍA (Kcal) 734,04
		SAN XACOBOS	PALOMETA AO FORNO	ROLO DE CARNE	Prot. (g) 37,49
		CON ARROZ	CON ENSALADA	CON PATACA ASADA	Lip. (g) 31,01
		FROITA	FROITA	LÁCTEO	H de C (g) 75,79
Alternativa para a ESO		CEREAIS E LEITE	LEITE CON BISCOITO	CEREAIS+LEITE+ZUME	
Almorzo e cea recomendado.		VARIÑAS DE PESCADA	POLO ASADO	TORTILLA CHOURIZO C/ PATACAS	
		LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	
LUNS 25-mar.	MARTES 26-mar.	MÉRCORES 27-mar.	XOVES 28-mar.	VENRES 29-mar.	VAL.NUTR SEMANAL
ENSALADA DE XAMÓN E QUEIXO	FABADA ASTURIANA	CREMA DE CENORIA	GARAVANZOS CON AMEIXAS E GAMBAS	CROQUETAS	ENERXÍA (Kcal) 632,56
POLO CON FIDEUS	CACHOPO CON ENSALADA	PESCADA Á PRIMAVERA	LOMBO ADOUBADO	PAVO CON SOIA E MEL	Prot. (g) 30,97
FROITA	ARROZ CON LECHE	CON PATACAS	CON ENSALADA	CON ARROZ	Lip. (g) 29,21
Alternativa para a ESO		LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	H de C (g) 60,50
Almorzo e cea recomendado.	GALLETAS+HOGUR+FROIT	LEITE CON BOLLERÍA	GALLETAS+LEITE+FROITA	CEREAIS E LEITE	
CEREAIS+LEITE+ZUME	RAPANTE FRITO C/ENSALADA	OVOS FRITOS CON TOMATE	ARROZ TRES DELICIAS	FILETE Á PLANCHA C/ ENSALADA	
LOMBO Á PRANCHA C/ ENSALADA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	
LÁCTEO					