



LUNS 3-xun	MARTES 4-xun	MÉRCORES 5-xun	XOVES 6-xun	VENRES 7-xun	VAL. NUTR SEMANAL	
CREMA DE CABACIÑA	ESPAGUETI Á CARBONARA	ENSALADA DE ARROZ	REVOLTO DE ESPINACAS	TALLARINS CON CABACIÑA E GAMBAS	ENERXÍA (Kcal)	632,56
ZORZA	RAPANTE Á PRANCHA	ALIÑAS DE POLO CON SALSA BARBACOA	RAIA Á GALEGA	ROTTI DE PAVO	Prot. (g)	30,97
CON ARROZ	CON ENSALADA	E PATACAS FRITAS	CON PATACA COCIDA	CON ENSALADA	Lip. (g)	29,21
FROITA	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	H de C (g)	60,50
<i>Alternativa para a ESO</i>		SOPA DO DÍA		CROQUETAS		
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>		LEITE CON BOLLERÍA	GALLETAS+LEITE+FROITA	CEREAIS E LEITE		
CEREAIS+LEITE+ZUME		LOMBO Á PRANCHA C/ ENSALADA FROITA	FILETE Á PRANCHA C/ ENSALADA LÁCTEO	LURAS Á PRANCHA FROITA		
OVOS FRITOS CON TOMATE LÁCTEO						
LUNS 10-xun	MARTES 11-xun	MÉRCORES 12-xun	XOVES 13-xun	VENRES 14-xun	VAL. NUTR SEMANAL	
RISOTTO C/ TRIGUEIROS E COGUMELOS	ROLIÑOS PRIMAVERA	BRÓCOLI CON XAMÓN	SOPA DE POLO, FIDEUS E MILLO	ENSALADA DE GARABANZOS	ENERXÍA (Kcal)	687,81
ABADEXO Á PRANCHA	POLO AO ALLO	MACARRÓNS CON SALMÓN	LOMBO ASADO	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g)	36,99
CON ENSALADA	CON ARROZ		CON PATACAS	CON CABACIÑA E TOMATE	Lip. (g)	31,25
FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	H de C (g)	60,77
<i>Alternativa para a ESO</i>				SOPA DE AVE		
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>		CEREAIS+LEITE+ZUME	GALLETAS+HOGUR+FROITA	LEITE CON BOLLERÍA		
CEREAIS E LEITE		PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE LÁCTEO	SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN FROITA	PEIXE Á PRANCHA LÁCTEO		
FILETE PRANCHA C/ LEITUGA LÁCTEO						
TORTILLA CHOURIZO C/ PATACAS FROITA						
LUNS 17-xun	MARTES 18-xun	MÉRCORES 19-xun	XOVES 20-xun	VENRES 21-xun	VAL. NUTR SEMANAL	
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	ENSALADA TROPICAL	XUDÍAS CON OVO	EMPANADILLAS	LENTELLAS	ENERXÍA (Kcal)	758,62
FLAMENQUÍNS	PEIXE Á PRIMAVERA	LASAÑA DE CARNE	PAELLA	PIZZA CASEIRA	Prot. (g)	32,44
CON PURÉ	CON PATACAS				Lip. (g)	35,46
LÁCTEO	FROITA	FROITA	LÁCTEO	POSTRE ESPECIAL	H de C (g)	77,47
<i>Alternativa para a ESO</i>			SOPA DO DÍA			
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>		GALLETAS+HOGUR+FROITA	LEITE CON BOLLERÍA	GALLETAS+LEITE+FROITA		
CEREAIS+LEITE+ZUME		PEIXE FRITO CON ENSALADA LÁCTEO	TORTILLA DE XAMÓN C/ LEITUGA FROITA	POLO EN SALSA C/ ENSALADA FROITA		
LEITE CON BISCOITO						
PEITUGA DE POLO C/ PATACAS FROITA						
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VAL. NUTR SEMANAL	
					ENERXÍA (Kcal)	
					Prot. (g)	
					Lip. (g)	
					H de C (g)	
<i>Alternativa para a ESO</i>						
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VAL. NUTR SEMANAL	
					ENERXÍA (Kcal)	
					Prot. (g)	
					Lip. (g)	
					H de C (g)	
<i>Alternativa para a ESO</i>						
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						