



| LUNS 2-mar.                       | MARTES 3-mar.                          | MÉRCORES 4-mar.                | XOVES 5-mar.                               | VENRES 6-mar.                           | VAL.NUTR SEMANAL |        |
|-----------------------------------|--|--------------------------------|--|---|------------------|--------|
| CROQUETAS CON ENSALADA            | FABAS                                  | CREMA DE CENORIA               | LENTELLAS Á CASEIRA                        | SOPA DE VERDURAS                        | ENERXÍA (Kcal)   | 627,55 |
| PEITUGA ASADA                     | ATÚN Á PRANCHA                         | TORTILLA DE PATACA             | PESCADA Á ROMANA                           | ALBÓNDEGAS Á XARDINEIRA                 | Prot. (g)        | 28,29  |
| CON PASTA REFOGADA                | CON PATACAS                            | CON TOMATE GRELLADO            | CON ENSALADA                               | ARROZ                                   | Lip. (g)         | 28,85  |
| FROITA                            | FROITA                                 | LÁCTEO                         | FROITA                                     | LÁCTEO                                  | H de C (g)       | 68,13  |
| <i>Alternativa para a ESO</i>     |  |                                |  |   |                  |        |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i> |  |                                |  |   |                  |        |
| GALLETAS+IOGUR+FROITA             | PAN FRESCO+LONCHA                      | CEREAIS+LEITE+ZUME NATURAL     | CEREAIS+LEITE+FROITA                       | ENSALADA DE PASTA                       |                  |        |
| SÁNDWICH VEGETAL CON ATÚN         | PAVILLO+LEITE+FROITA                   | PEIXE A PRANCHA                | PAVO A PRANCHA                             | TORRADA CON ACEITE                      |                  |        |
| LÁCTEO                            | MINISTRASALTEADA                       | LÁCTEO                         | FROITA                                     | TORTILLA FRANCESA                       |                  |        |
|                                   | LÁCTEO                                 |                                |  | LÁCTEO                                  |                  |        |
| LUNS 9-mar.                       | MARTES 10-mar.                         | MÉRCORES 11-mar.               | XOVES 12-mar.                              | VENRES 13-mar.                          |                  |        |
| ARROZ MILANESA                    | LENTELLAS VEXETAIS                     | SOPA DO DÍA                    | ESPAGUETI C/ SALSAS DE QUEIXO E CHAMPIÑÓNS | CREMA BRETONA (porros e xudías brancas) | ENERXÍA (Kcal)   | 697,61 |
| ALIÑAS DE POLO Á BARBACOA         | PEIXE SAPO EN SALSAS VERDES            | OVOS AO PRATO                  | XUREL O FORNO                              | XAMÓN ASADO                             | Prot. (g)        | 29,41  |
| CON ENSALADA                      | CON PATACAS                            | CON XARDINEIRA                 | CON PATACA ASADA E PISTO                   | CON ARROZ                               | Lip. (g)         | 34,00  |
| FROITA                            | FROITA                                 | LÁCTEO                         | FROITA                                     | LÁCTEO                                  | H de C (g)       | 67,81  |
| <i>Alternativa para a ESO</i>     |  |                                |  |   |                  |        |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i> |  |                                |  |   |                  |        |
| CEREAIS + LEITE + ZUME NATURAL    | TORRADA CON ACEITE                     | ENSALADA ALEMANA               | LEITE + BISCOITO CASEIRO                   | CEREAIS+IOGUR+FROITA                    |                  |        |
| LURAS Á PRANCHA                   | FILETE A PRANCHA                       | GALLETAS+LEITE+FROITA          | FILETE Á PRANCHA C/ MENESTRA               | TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA           |                  |        |
| LÁCTEO                            | LÁCTEO                                 | PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE      | LÁCTEO                                     | FROITA                                  |                  |        |
|                                   |  | FROITA                         |  |   |                  |        |
| LUNS 16-mar.                      | MARTES 17-mar.                         | MÉRCORES 18-mar.               | XOVES 19-mar.                              | VENRES 20-mar.                          |                  |        |
| XUDÍAS Á RIOXANA                  | CALDO GALEGO                           | CREMA DE PORRO                 |  |   | ENERXÍA (Kcal)   | 734,04 |
| TORTILLA DE PATACA                | FILETE RUSO C/TOMATE GRELLADO E QUEIXO | BACALLAU EN SALSAS DE PEMENTOS |  |   | Prot. (g)        | 37,49  |
| CON TOMATE                        | PURÉ                                   | CON PASTA                      |  |   | Lip. (g)         | 31,01  |
| FROITA                            | LÁCTEO                                 | FROITA                         |  |   | H de C (g)       | 75,79  |
| <i>Alternativa para a ESO</i>     |  |                                |  |   |                  |        |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i> |  |                                |  |   |                  |        |
| CEREAIS+IOGUR+FROITA              | GALLETAS+LEITE+FROITA                  | CEREAIS+LEITE+ZUME NATURAL     |  |   |                  |        |
| PEITUGA DE POLO PRANCHA           | SALTEADO DE VERDURIÑAS                 | ARROZ TRES DELICIAS            |  |   |                  |        |
| LÁCTEO                            | FROITA                                 | LÁCTEO                         |  |   |                  |        |
| LUNS 23-mar.                      | MARTES 24-mar.                         | MÉRCORES 25-mar.               | XOVES 26-mar.                              | VENRES 27-mar.                          |                  |        |
| REVOLTO DE ESPINACAS              | SOPA DE PICADIÑO                       | ESPAGUETI Á CARBONARA          | CREMA DE CENORIA CON QUEIXO E PICATOSTES   | GARAVANZOS C/ BACALLAU E ACELGAS        | ENERXÍA (Kcal)   | 632,56 |
| RAIA Á GALEGA                     | ALBONDEGAS XARDINEIRA                  | PESCADA EMPANADA               | POLO CON SALSAS DE MAZÁ E CÍTRICOS         | PIZZA CASEIRA                           | Prot. (g)        | 30,97  |
| PATACAS COCIDAS CON ALLADA        | ARROZ                                  | CON ENSALADA                   | PATACA PANADEIRA                           |   | Lip. (g)         | 29,21  |
| FROITA                            | LÁCTEO                                 | FROITA                         | FROITA                                     | LÁCTEO                                  | H de C (g)       | 60,50  |
| <i>Alternativa para a ESO</i>     |  |                                |  |   |                  |        |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i> |  |                                |  |   |                  |        |
| PAN CON QUEIXO FRESCO+FROITA      | TORRADAS, MAIEGA+LEITE+FROITA          | CEREAIS + LEITE + ZUME NATURAL | GALLETAS+IOGUR+FROITA                      | LEITE + BISCOITO CASEIRO                |                  |        |
| REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS             | RISSOTO                                | LOMBO Á PRANCHA                | ENSALADA COMPLETA                          | PEIXE A PRANCHA                         |                  |        |
| LÁCTEO                            | FROITA                                 | LÁCTEO                         | LÁCTEO                                     | FROITA                                  |                  |        |
| LUNS 30-mar.                      | MARTES 31-mar.                         | MÉRCORES                       | XOVES                                      | VENRES                                  |                  |        |
| BRÓCOLI CON XAMÓN                 | CREMA DE CABAZA C/PICATOSTES           |                                |  |   | ENERXÍA (Kcal)   | 687,81 |
| MACARRÓNS CON SALMÓN              | XAMONCIÑOS DE POLO Ó ALLIÑO            |                                |  |   | Prot. (g)        | 36,99  |
| FROITA                            | ARROZ                                  |                                |  |   | Lip. (g)         | 31,25  |
|                                   | LÁCTEO                                 |                                |  |   | H de C (g)       | 60,77  |
| <i>Alternativa para a ESO</i>     |  |                                |  |   |                  |        |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i> |  |                                |  |   |                  |        |
| TORRADAS, MAIEGA+LEITE+FROITA     | SOPA DE AVE                            |                                |  |   |                  |        |
| FILETE A PRANCHA                  | GALLETAS+LEITE+FROITA                  |                                |  |   |                  |        |
| LÁCTEO                            | TORTILLA FRANCESA                      |                                |  |   |                  |        |
|                                   | FROITA                                 |                                |  |   |                  |        |