

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES 1-out.	VENRES 2-out.	VAL.NUTR SEMANAL	
			CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	SOPA DE POLO, FIDEUS, E MILLO	ENERXÍA (Kcal)	687,81
			TENREIRA ESTUFADA Á XARDINEIRA CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA CON ENSALADA	Prot. (g)	36,99
			FROITA	LÁCTEO	Lip. (g)	31,25
Alternativa para a ESO Almorzo e cea recomendado.			PAN CON QUEIXO FRESCO+FROITA SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN LÁCTEO	CEREAIS+HOGUR+FROITA PEIXE Á PRANCHA FROITA	H de C (g)	60,77
LUNS 5-out.	MARTES 6-out.	MÉRCORES 7-out.	XOVES 8-out.	VENRES 9-out.		
PAELLA MARIÑEIRA	SOPA DE AVE	XUDIÁS CON OVO	TALLARÍNS CON CABACIÑA E GAMBAS	CREMA DE GARAVANZOS E CABAZA	ENERXÍA (Kcal)	758,62
SAN XACOBOS	FILETE DE PESCADA PRIMAVERA	LASAÑA DE CARNE	CHULETA A PRANCHA	MILANESA	Prot. (g)	32,44
CON ENSALADA	CHICHAROS E PATATAS		CON ENSALADA	CON PURÉ	Lip. (g)	35,46
LÁCTEO	FROITA	FROITA	FROITA	LÁCTEO	H de C (g)	77,47
Alternativa para a ESO REVOLTO DE CHAMPIÑONS Almorzo e cea recomendado. CEREAIS + LEITE+ ZUME NATURAL POLO A PRANCHA FROITA	TORRADA CON ACEITE OLIVALLI EITE+FROITA LONBO A PRANCHA LÁCTEO	GALLETAS+LEITE+FROITA ENSALADA DE ATUN LÁCTEO	CEREAIS+HOGUR+FROITA TORTILLA DE QUEIXO LÁCTEO	LEITE + BISCOITO CASEIRO LURAS Á PRANCHA FROITA		
LUNS 12-out.	MARTES 13-out.	MÉRCORES 14-out.	XOVES 15-out.	VENRES 16-out.		
	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS Á CASEIRA	SOPA DE VERDURAS	ENERXÍA (Kcal)	627,55
	PEITUGA ASADA	TORTILLA DE PATACA	PESCADA Á ROMANA	ALBÓNDEGAS Á XARDINEIRA	Prot. (g)	28,29
	CON PASTA REFOGADA	CON TOMATE GRELLADO	CON ENSALADA	ARROZ	Lip. (g)	28,85
	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	H de C (g)	68,13
Alternativa para a ESO Almorzo e cea recomendado.	PAN FRESCO+LONCHA PAVILLO EITE+FROITA MINESTRA SALTEADA LÁCTEO	CEREAIS+LEITE+ZUME NATURAL PEIXE A PRANCHA LÁCTEO	CEREAIS+LEITE+FROITA PAVO A PRANCHA FROITA	ENSALADA DE PASTA TORRADA CON ACEITE OLIVALLI EITE+FROITA TORTILLA FRANCESA LÁCTEO		
LUNS 19-out.	MARTES 20-out.	MÉRCORES 21-out.	XOVES 22-out.	VENRES 23-out.		
CROQUETAS	LENTELLAS VEXETAIS	SOPA DO DÍA	ESPAGUETI C/ SALSA DE QUEIXO E CHAMPIÑONS	CREMA BRETONA (porros e xudias brancas)	ENERXÍA (Kcal)	697,61
ALIÑAS DE POLO Á BARBARCOA	PESCADA EN SALSA VERDE	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
Alternativa para a ESO Almorzo e cea recomendado. CEREAIS + LEITE+ ZUME NATURAL LURAS Á PRANCHA LÁCTEO	TORRADA CON ACEITE OLIVALLI EITE+FROITA SPAGUETTIS CON ATUN LÁCTEO	ENSALADA ALEMANA GALLETAS+LEITE+FROITA PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE FROITA	LEITE + BISCOITO CASEIRO FILETE Á PRANCHA C/ MENESTRA LÁCTEO	CEREAIS+HOGUR+FROITA TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA FROITA		
LUNS 26-out.	MARTES 27-out.	MÉRCORES 28-out.	XOVES 29-out.	VENRES 30-out.		
CODIÑOS AO GRATÉN	CALDO GALEGO	CREMA DE PORRO	XUDIÁS Á RIOXANA		ENERXÍA (Kcal)	734,04
PESCADA A PRANCHA	FILETE RUSO C/TOMATE GRELLADO E QUEIXO	BACALLAU AO FORNO	TORTILLA DE PATACA		Prot. (g)	37,49
CON LEITUGA, MILLO E CENORIA	PURÉ	CON PASTA	CON TOMATE	MENÚ ESPECIAL SAMAIÑ	Lip. (g)	31,01
FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA		H de C (g)	75,79
Alternativa para a ESO Almorzo e cea recomendado. CEREAIS+HOGUR+FROITA PEITUGA DE POLO PRANCHA LÁCTEO	GALLETAS+LEITE+FROITA SALTEADO DE VERDURIÑAS FROITA	CEREAIS+LEITE+ZUME NATURAL ARROZ TRES DELICIAS LÁCTEO	SOPA DE LETRAS PAN CON QUEIXO FRESCO+FROITA SÁNDWICH VEXETAL LÁCTEO	TORRADAS, MANTEIGA+LEITE+FROITA PEIXE A PRANCHA FROITA		