



| LUNS  | MARTES   | MÉRCORES  | XOVES 10-set   | VENRES 11-set   | VAL.NUTR SEMANAL  |  |
|---|--|---|--|---|---|--|
|   |  |   | ARROZ MILANESA<br>ALIÑAS DE POLO Á BARBACOA<br>CON ENSALADA<br>FROITA            | CREMA BRETONA (porros e xudías brancas)<br>XAMÓN ASADO<br>CON ARROZ<br>LÁCTEO | ENERXÍA (Kcal)<br>Prot. (g)<br>Lip. (g)<br>H de C (g)             | 697,61<br>29,41<br>34,00<br>67,81  |
| Alternativa para a ESO<br>Almorzo e cea recomendado.  |  |   | LEITE + BISCOITO CASEIRO<br>FILETE Á PRANCHA C/ MENESEIRA<br>LÁCTEO              | CEREAIS+IUGUR+FROITA<br>TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA<br>FROITA               |   |  |
| LUNS 14-set   | MARTES 15-set  | MÉRCORES 16-set   | XOVES 17-set   | VENRES 18-set   |   |  |
| XUDÍAS Á RIOXANA<br>TORTILLA DE PATACA<br>CON TOMATE<br>FROITA  | CALDO GALEGO<br>FILETE RUSO C/TOMATE<br>GRELLADO E QUEIXO<br>PURÉ<br>LÁCTEO    | CREMA DE PORRO<br>BACALLAU EN SALSAS DE PEMENTOS<br>CON PASTA<br>FROITA | CODIÑOS AO GRATÉN<br>PESCADA A PRANCHA<br>CON LEITUGA, MILLO E CENORIA<br>FROITA | ENSALADA CON ESPINACAS<br>TAQUIÑOS DE PAVO ESTUFADOS<br>CON ARROZ<br>LÁCTEO   | ENERXÍA (Kcal)<br>Prot. (g)<br>Lip. (g)<br>H de C (g)             | 734,04<br>37,49<br>31,01<br>75,79  |
| Alternativa para a ESO<br>Almorzo e cea recomendado.<br>CEREAIS+IUGUR+FROITA<br>PEITUGA DE POLO PRANCHA<br>LÁCTEO       |  |   | GALLETAS+LEITE+FROITA<br>SALTEADO DE VERDURIÑAS<br>FROITA                        | CEREAIS+LEITE+ZUME NATURAL<br>ARROZ TRES DELICIAS<br>LÁCTEO                   | PAN CON QUEIXO FRESCO+FROITA<br>SANDWICH VEXETAL<br>LÁCTEO        | SOPA DE LETRAS<br>TORRADAS, MANTEIGA+LEITE+FROITA<br>PEIXE A PRANCHA<br>FROITA |
| LUNS 21-set   | MARTES 22-set  | MÉRCORES 23-set   | XOVES 24-set   | VENRES 25-set   |   |  |
| CREMA DE CABACIÑA<br>POLO AO LIMÓN<br>PATACAS FRITAS<br>FROITA  | ESPAGUETI Á CARBONARA<br>PESCADA EMPANADA<br>CON ENSALADA<br>FROITA            | SOPA DE PICADIÑO<br>ALBONDEGAS XARDINEIRA<br>ARROZ<br>LÁCTEO            | REVOLTO DE ESPINACAS<br>RAIA Á GALEGA<br>PATACAS COCIDAS CON ALLADA<br>FROITA    | FABAS ESTUFADAS CON VERDURAS<br>PIZZA CASEIRA<br>LÁCTEO                       | ENERXÍA (Kcal)<br>Prot. (g)<br>Lip. (g)<br>H de C (g)             | 632,56<br>30,97<br>29,21<br>60,50  |
| Alternativa para a ESO<br>Almorzo e cea recomendado.<br>PAN CON QUEIXO FRESCO+FROITA<br>REVOLTO DE CHAMPIÑONS<br>LÁCTEO |  |   | CEREAIS + LEITE+ ZUME NATURAL<br>LOMBO Á PRANCHA<br>LÁCTEO                       | TORRADAS, MAIEGA+LEITE+FROITA<br>RISSOTO<br>FROITA                            | CROQUETAS<br>GALLETAS+IUGUR+FROITA<br>ENSALADA COMPLETA<br>LÁCTEO | LEITE + BISCOITO CASEIRO<br>PEIXE A PRANCHA<br>FROITA                          |
| LUNS 28-set   | MARTES 29-set  | MÉRCORES 30-set   | XOVES  | VENRES  |   |  |
| BRÓCOLI CON XAMÓN<br>MACARRÓNS CON SALMÓN<br>FROITA   | CREMA DE CABAZA C/PICATOSTES<br>XAMONCIÑOS DE POLO Ó ALLIÑO<br>ARROZ<br>LÁCTEO | LENTELAS CON CHOURIZO<br>RAPANTE Á PRANCHA<br>CON ENSALADA<br>FROITA    |  |   | ENERXÍA (Kcal)<br>Prot. (g)<br>Lip. (g)<br>H de C (g)             | 687,81<br>36,99<br>31,25<br>60,77  |
| Alternativa para a ESO<br>Almorzo e cea recomendado.<br>TORRADAS, MAIEGA+LEITE+FROITA<br>FILETE A PRANCHA<br>LÁCTEO     |  |   | SOPA DE AVE<br>GALLETAS+LEITE+FROITA<br>TORTILLA FRANCESA<br>FROITA              | CEREAIS+LEITE+ZUME NATURAL<br>PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE<br>LÁCTEO             |   |  |
| LUNS  | MARTES   | MÉRCORES  | XOVES  | VENRES  |   |  |
|   |  |   |  |   | ENERXÍA (Kcal)<br>Prot. (g)<br>Lip. (g)<br>H de C (g)             |  |
| Alternativa para a ESO<br>Almorzo e cea recomendado.  |  |   |  |   |   |  |