

LUNS 2-nov.	MARTES 3-nov.	MÉRCORES 4-nov.	XOVES 5-nov.	VENRES 6-nov.	VAL. NUTR SEMANAL		
	ESPAGUETI Á CARBONARA PESCADA EMPANADA CON ENSALADA FROITA	SOPA DE PICADIÑO ALBONDEGAS XARDINEIRA ARROZ LÁCTEO	REVOLTO DE ESPINACAS RAIA Á GALEGA PATACAS COCIDAS CON ALLADA FROITA	FABAS ESTUFADAS CON VERDURAS PIZZA CASEIRA LÁCTEO	ENERXÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) H de C (g)	632,56 30,97 29,21 60,50	
<i>Alternativa para a ESO</i> <i>Almorzo e cea recomendado.</i> CEREAIS + LEITE+ ZUME NATURAL LOMBO Á PRANCHA LÁCTEO		TORRADAS, MAIEGA+LEITE+FROITA RISSOTO FROITA		CROQUETAS GALLETAS+HOGUR+FROITA ENSALADA COMPLETA LÁCTEO		LEITE + BISCOITO CASEIRO PEIXE Á PRANCHA FROITA	
LUNS 9-nov.	MARTES 10-nov.	MÉRCORES 11-nov.	XOVES 12-nov.	VENRES 13-nov.			
BRÓCOLI CON XAMÓN MACARRÓNS CON SALMÓN FROITA	CREMA DE CABAZA C/PICATOSTES XAMONCIÑOS DE POLO Ó ALLIÑO ARROZ LÁCTEO	LENTELLAS CON CHOURIZO VARIÑAS DE PESCADA CON ENSALADA FROITA	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ TENREIRA ESTUFADA Á XARDINEIRA CON PATACAS FROITA	SOPA DE POLO, FIDEUS, E MILLO TORTILLA DE PATACA CON ENSALADA LÁCTEO	ENERXÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) H de C (g)	687,81 36,99 31,25 60,77	
<i>Alternativa para a ESO</i> <i>Almorzo e cea recomendado.</i> TORRADAS, MAIEGA+LEITE+FROITA FILETE Á PRANCHA LÁCTEO		CEREAIS+LEITE+ZUME NATURAL PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE LÁCTEO		PAN CON QUEIXO FRESCO+FROITA SÁNDWICH VEJETAL CON ATÚN LÁCTEO		CEREAIS+HOGUR+FROITA PEIXE Á PRANCHA FROITA	
LUNS 16-nov.	MARTES 17-nov.	MÉRCORES 18-nov.	XOVES 19-nov.	VENRES 20-nov.			
PAELLA MARIÑEIRA SAN XACOBOS CON ENSALADA LÁCTEO	SOPA DE AVE FILETE DE PESCADA PRIMAVERA CHICHAROS E PATATAS FROITA	XUDÍAS CON OVO LASAÑA DE CARNE FROITA	TALLARÍNS CON CABACIÑA E GAMBAS CHULETA A PRANCHA CON ENSALADA FROITA	CREMA DE GARAVANZOS E CABAZA MILANESA CON PURÉ LÁCTEO	ENERXÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) H de C (g)	758,62 32,44 35,46 77,47	
<i>Alternativa para a ESO</i> REVOLTO DE CHAMPIÑONS <i>Almorzo e cea recomendado.</i> CEREAIS + LEITE+ ZUME NATURAL POLO A PRANCHA FROITA		GALLETS+LEITE+FROITA ENSALADA DE ATÚN LÁCTEO		CEREAIS+HOGUR+FROITA TORTILLA DE QUEIXO LÁCTEO		LEITE + BISCOITO CASEIRO LURAS Á PRANCHA FROITA	
LUNS 23-nov.	MARTES 24-nov.	MÉRCORES 25-nov.	XOVES 26-nov.	VENRES 27-nov.			
ARROZ TRES DELICIAS PEITUGA ASADA CON PASTA REFOGADA FROITA	FABAS ATÚN Á PRANCHA CON PATACAS FROITA	CREMA DE CENORIA TORTILLA DE PATACA CON TOMATE GRELLADO LÁCTEO	LENTELLAS Á CASEIRA PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA FROITA	SOPA DE VERDURAS ALBONDEGAS Á XARDINEIRA ARROZ LÁCTEO	ENERXÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) H de C (g)	627,55 28,29 28,85 68,13	
<i>Alternativa para a ESO</i> <i>Almorzo e cea recomendado.</i> GALLETS+HOGUR+FROITA SÁNDWICH VEJETAL CON ATÚN LÁCTEO		CEREAIS+LEITE+ZUME NATURAL PEIXE Á PRANCHA LÁCTEO		ENSALADA DE PASTA TORRADAS CON ALEITE PEIXE Á PRANCHA TORTILLA FRANCESA LÁCTEO			
LUNS 30-nov.	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES			
CROQUETAS ALIÑAS DE POLO Á BARBACOA CON ENSALADA FROITA					ENERXÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) H de C (g)	697,61 29,41 34,00 67,81	
<i>Alternativa para a ESO</i> <i>Almorzo e cea recomendado.</i> CEREAIS + LEITE+ ZUME NATURAL LURAS Á PRANCHA LÁCTEO							
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES			
					ENERXÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) H de C (g)		
<i>Alternativa para a ESO</i> <i>Almorzo e cea recomendado.</i>							