



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES 8-xan.	VAL. NUTR SEMANAL	
				LENTELLAS CON CHOURIZO	ENERXÍA (Kcal)	687,81
				VARIÑAS DE PESCADA	Prot. (g)	36,99
				CON ENSALADA	Lip. (g)	31,25
				LÁCTEO	H de C (g)	60,77
<i>Alternativa para a ESO</i> Almorzo e cea recomendado.						
				CEREAIS+HOGUR+FROITA PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE FROITA		
LUNS 11-xan.	MARTES 12-xan.	MÉRCORES 13-xan.	XOVES 14-xan.	VENRES 15-xan.		
PAELLA MARIÑEIRA	SOPA DE AVE	XUDÍAS 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
<i>Alternativa para a ESO</i> REVOLTO DE CHAMPIÑONS Almorzo e cea recomendado. CEREAIS + LEITE+ ZUME NATURAL POLO A PRANCHA FROITA						
	TORRADA CON ACEITE OLIVALLI LEITE+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 18-xan.	MARTES 19-xan.	MÉRCORES 20-xan.	XOVES 21-xan.	VENRES 22-xan.		
RISSOTTO DE CABACIÑA E PORRO	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> Almorzo e cea recomendado. GALLETAS+HOGUR+FROITA SÁNDWICH VEGETAL CON ATÚN LÁCTEO						
	PAN FRESCO+LONCHA PAVON DE PESCADA 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 LEITE+FROITA TORTILLA FRANCESA LÁCTEO		
LUNS 25-xan.	MARTES 26-xan.	MÉRCORES 27-xan.	XOVES 28-xan.	VENRES 29-xan.		
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 BARBACOA	PESCADA EN SALSA VERDE	OVOS FRITOS CON ARROZ	XUREL O FORNO	XAMÓN ASADO	Prot. (g)	29,41
CON ENSALADA	CON PATACAS	E SALCHICHAS	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> Almorzo e cea recomendado. CEREAIS + LEITE+ ZUME NATURAL LURAS Á PRANCHA LÁCTEO						
	TORRADA CON ACEITE OLIVALLI LEITE+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	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES		
					ENERXÍA (Kcal)	
					Prot. (g)	
					Lip. (g)	
					H de C (g)	
<i>Alternativa para a ESO</i> Almorzo e cea recomendado.						