



LUNS 1-mar.	MARTES 2-mar.	MÉRCORES 3-mar.	XOVES 4-mar.	VENRES 5-mar.	VAL. NUTR SEMANAL	
ARROZ TRES DELICIAS	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 VEXETAL CON ATÚN LÁCTEO						
	PAN + HESCO+LONCHA PAVO/QUEIXO+CBROITA MINESTRA SALTEADA LÁCTEO	CEREAIS+LEITE+ZUME NATURAL PEIXE A PRANCHA LÁCTEO	CEREAIS+LEITE+FROITA PAVO A PRANCHA FROITA	ENSALADA DE PASTA TORRADA CON AÇOLLE OVALLA+LEITE+CBROITA TORTILLA FRANCESA LÁCTEO		
LUNS 8-mar.	MARTES 9-mar.	MÉRCORES 10-mar.	XOVES 11-mar.	VENRES 12-mar.		
CROQUETAS	LENTELLAS VEXETAIS	SOPA DO DÍA	ESPAGUETI C/ SALSA DE QUEIXO E CHAMPIÑÓNS	CREMA BRETONA (porros e xudías brancas)	ENERXÍA (Kcal)	697,61
ALIÑAS DE POLO Á BARBACOA	PESCADA EN SALSA VERDE	OVOS AO PRATO	XURELO 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> Almorzo e cea recomendado. CEREAIS + LEITE+ ZUME NATURAL LURAS Á PRANCHA LÁCTEO						
	TORRADA CON AÇOLLE OVALLA+LEITE+FROITA SPAGUETTIS CON ATÚN 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 15-mar.	MARTES 16-mar.	MÉRCORES 17-mar.	XOVES 18-mar.	VENRES 19-mar.		
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	ATÚN CON TOMATE	TAQUIÑOS DE PAVO ESTUFADOS		Prot. (g)	37,49
CON LEITUGA, MILLO E CENORIA	PURÉ	E PASTA	CON ARROZ		Lip. (g)	31,01
FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA		H de C (g)	75,79
<i>Alternativa para a ESO</i> Almorzo e cea recomendado. CEREAIS+HOGUR+FROITA PEITUGA DE POLO PLANCHA LÁCTEO						
	GALLETAS+LEITE+FROITA SALTEADO DE VERDURIÑAS FROITA	CEREAIS+LEITE+ZUME NATURAL ARROZ TRES DELICIAS LÁCTEO	PAN CON QUEIXO FRESCO+FROITA SANDWICH VEXETAL LÁCTEO			
LUNS 22-mar.	MARTES 23-mar.	MÉRCORES 24-mar.	XOVES 25-mar.	VENRES 26-mar.		
CREMA DE CABACIÑA	ESPAGUETI Á CARBONARA	SOPA DE PICADIÑO	REVOLTO DE ESPINACAS	FABAS ESTUFADAS CON VERDURAS	ENERXÍA (Kcal)	632,56
POLO AO LIMÓN	PESCADA EMPANADA	ALBONDEGAS XARDINEIRA	RAIA Á GALEGA	PIZZA CASEIRA	Prot. (g)	30,97
PATACAS FRITAS	CON ENSALADA	ARROZ	PATACAS COCIDAS CON ALLADA		Lip. (g)	29,21
FROITA	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	H de C (g)	60,50
<i>Alternativa para a ESO</i> Almorzo e cea recomendado. PAN CON QUEIXO FRESCO+FROITA REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS LÁCTEO						
	CEREAIS + LEITE+ ZUME NATURAL LONCHO Á PRANCHA LÁCTEO	TORRADAS, MAIEGA+LEITE+FROITA RISSOTO FROITA	GALLETAS+HOGUR+FROITA ENSALADA COMPLETA LÁCTEO	LEITE + BISCOITO CASEIRO PEIXE A PRANCHA FROITA		
LUNS 29-mar.	MARTES 30-mar.	MÉRCORES 31-mar.	XOVES	VENRES		
					ENERXÍA (Kcal)	
					Prot. (g)	
					Lip. (g)	
					H de C (g)	
<i>Alternativa para a ESO</i> Almorzo e cea recomendado.						