



FEBREIRO

JESÚS MAESTRO

LUNS 29/01/2018	MARTES 30/01/2018	MÉRCORES 31/01/2018	XOVES 01/02/2018	VENRES 02/02/2018	VAL. NUTR. SEMANAL	
			SOPA DE VERDURAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE FROITA	LENTELLAS CON CHOURIZO MARUCA A GALEGA COLIFLOR IOGUR	ENERXÍA (Kcal)	780,00
					Prot. (g)	29,40
					Lip. (g)	26,70
					HdeC (g)	106,00
Almorzo e cea recomendado.						
			LEITE, ZUME E CEREAIS LURAS LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO E FROITA TORTILLA DE QUEIXO FROITA		
LUNS 05/02/2018	MARTES 06/02/2018	MÉRCORES 07/02/2018	XOVES 08/02/2018	VENRES 09/02/2018	VAL. NUTR. SEMANAL	
CREMA DE PORROS ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS RABAS EMPANADAS LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA	CALDO DE REPOLO, PATACA, CENORIA, PORROS E FABAS XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO ARROZ IOGUR	ENSALADA CON OVO DURO E ESPINACAS PESCADA EN SALSA VERDE PATACA FROITA	SOPA DE COCIDO COCIDO FLORES DE ENTROIDO	ENERXÍA (Kcal)	748,00
					Prot. (g)	28,10
					Lip. (g)	25,40
					HdeC (g)	99,40
Almorzo e cea recomendado.						
CACAO, ZUME E TOSTADAS PESCADA COCIDA LÁCTEO	LEITE CON TOSTADAS E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	LEITE, ZUME E CEREAIS RAPANTE A PRANCHA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA Lombo a prancha LÁCTEO	LEITE, CEREAIS E FROITA SANWICH VEXETAL FROITA		
LUNS 12/02/2018	MARTES 13/02/2018	MÉRCORES 14/02/2018	XOVES 15/02/2018	VENRES 16/02/2018	VAL. NUTR. SEMANAL	
VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	CREMA DE CABACIÑA ESTUFADO DE PAVO CON MACARRONS E VERDURAS IOGUR	SOPA DE PESCADO Y VERDURAS SALMÓN Ó FORNO PATACA PANADEIRA FROITA	ENERXÍA (Kcal)	683,00
					Prot. (g)	25,90
					Lip. (g)	24,50
					HdeC (g)	94,50
Almorzo e cea recomendado.						
			CACAO, PAN CON ACEITE FROITA PEIXE DO DIA	TOSTADAS, FROITA E IOGUR TORITLLA FRANCESA CON QUEIXO LÁCTEO		
LUNS 19/02/2018	MARTES 20/02/2018	MÉRCORES 21/02/2018	XOVES 22/02/2018	VENRES 23/02/2018	VAL. NUTR. SEMANAL	
LENTELLAS A CASEIRA TORTILLA DE ESPINACAS TOMATE FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS PESCADA A ROMANA BROCOLI SALTEADO FROITA	CREMA DE CABAZA POLO Ó CHILINDRON ARROZ BRANCO IOGUR	GARAVANZOS CON ACELGAS PALOMETA CON ALLO E PEREXIL LEITUG, CENORIA E ESPARRAGOS FROITA	CALDO VEXETAL BACALLAO EMPANADO MACARRONS, BEREXENA E CABACIÑA IOGUR	ENERXÍA (Kcal)	735,00
					Prot. (g)	28,50
					Lip. (g)	25,70
					HdeC (g)	99,80
Almorzo e cea recomendado.						
LEITE CON BISCOITO E FROITA MARUCA A PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS E FROITA PEITUGA DE PAVO LÁCTEO	LEITE, PAN E MANTEIGA PESCADA COCIDA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA XUDIAS CON OVO LÁCTEO	LEITE CON TOSTADAS E FROITA REVOLTO DE ESPINACAS FROITA		
LUNS 26/02/2018	MARTES 27/02/2018	MÉRCORES 28/02/2018	XOVES 01/03/2018	VENRES 02/03/2018	VAL. NUTR. SEMANAL	
SOPA DO DIA FILETE RUSO PURE DE PATACA E CENORIA FROITA	CREMA VEXETAL TORTILLA DE PATACA TOMATE IOGUR	LENTELLAS CON VERDURAS ATÚN GUISADO CON FIDEOS FROITA			ENERXÍA (Kcal)	
					Prot. (g)	
					Lip. (g)	
					HdeC (g)	
Almorzo e cea recomendado.						
LEITE, ZUME E CEREAIS REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO	LEITE, BISCOITO E FROITA PESCADA FROITA	CACAO, ZUME PAN C/ACEITE COSTELETA A PRANCHA LÁCTEO				

