

JESÚS MAESTRO

| LUNS 01/10/2018 | MARTES 02/10/2018 | MÉRCORES 03/10/2018 | XOVES 04/10/2018 | VENRES 05/10/2018 | VALOR PROMEDIO | |
|---|--|--|----------------------------|--|-----------------|--------|
| MINESTRA | LENTELLAS A CASEIRA | ENSALADA CON ESPINACAS FRESCAS | TALLARINS CON CHAMPIÑONS | CREMA DE PORROS | ENER XIA (Kcal) | 744,01 |
| TENREIRA GUISADA CON FIDEOS | BACALLAO EMPANADO | ESTUFADO DE PAVO CON PATACA E CHICHAROS | FILETE DE PESCADA A ROMANA | COSTELETA DE PORCO A RIXANA | Prot (g) | 26,96 |
| FROITA | LEITUGA, MILLO E CENORIA | | LEITUGA, MILLO E OLVAS | ARROZ EN BRANCO | Lip (g) | 27,10 |
| <small>Alimento e uso recomendados:</small> | | FROITA | IOGURT | FROITA | H2O (ml) | 81,22 |
| CACAO CON ZUME E TORRADO | GALLETAS, IOGURT E FROITA | LEITE CON TORRADO E FROITA | LEITE CON CEREAS E FROITA | LEITE CON GALLETAS E FROITA | | |
| SANDWICH CON ATON | LOMO ASADO | PERO DO DIA | PAVO A FRANCHA | SARANTE | | |
| LACTEO | FROITA | LACTEO | FROITA | LACTEO | | |
| LUNS 08/10/2018 | MARTES 09/10/2018 | MÉRCORES 10/10/2018 | XOVES 11/10/2018 | VENRES 12/10/2018 | VALOR PROMEDIO | |
| SOPA DE CABELLIN | CREMA DE CABACIÑA | GARAVANZOS ESTUFADOS | ESPAGUETI NAPOLITANA | | ENER XIA (Kcal) | 864,95 |
| ALBONDEGAS | GUISO DE CARNE CON PATACAS E VERDURAS | BACALLAO A MOSTAZA | POLO ASADO | FESTIVO | Prot (g) | 25,01 |
| XARCIÑEIRA | | COLIFLOR CON PATACAS | LEITUGA, CENORIAS E OLVAS | | Lip (g) | 22,87 |
| FROITA | IOGURT | FROITA | IOGURT | | H2O (ml) | 82,10 |
| <small>Alimento e uso recomendados:</small> | | | | | | |
| CACAO, ZUME E TORRADO | CACAO, ZUME E PAN CON ACEITE | LEITE CON BOURBA E FROITA | LEITE, PAN E MANTIGA | | | |
| REVOLTO DE ESPINACAS CON SARDAS | PESCADA | MACARRONS ESTUFADA | LURAS A FRANCHA | | | |
| LACTEO | FROITA | LACTEO | FROITA | | | |
| LUNS 15/10/2018 | MARTES 16/10/2018 | MÉRCORES 17/10/2018 | XOVES 18/10/2018 | VENRES 19/10/2018 | VALOR | |
| CALDO GALEGO | CREMA DE VERDURAS | ENSALADA TROPICAL | FABADA | SOPA MINISTRONE | ENER XIA (Kcal) | 738,38 |
| PAELLA DE PAVO E VERDURAS | TORTILLA DE PATACA | POLO A CAZADORA | PESCADA GUISADA | GUISO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS | Prot (g) | 31,28 |
| | LEITUGA E TOMATE | ARROZ | PATACAS CON ALLADA | | Lip (g) | 26,10 |
| IOGURT | FROITA | FROITA | IOGURT | FROITA | H2O (ml) | 89,38 |
| <small>Alimento e uso recomendados:</small> | | | | | | |
| LEITE CON TORRADO E FROITA | LEITE, CEREAS E FROITA | CACAO, ZUME E TORRADO | GALLETAS, IOGURT E FROITA | LEITE CON BOURBA E FROITA | | |
| ENSALADA CON PATEA | PERO COCCO | SANDWICH (CHAMPIÑON) | COSTELETA | SARANTE | | |
| FROITA | LACTEO | FROITA | FROITA | LACTEO | | |
| LUNS 22/10/2018 | MARTES 23/10/2018 | MÉRCORES 24/10/2018 | XOVES 25/10/2018 | VENRES 26/10/2018 | VALOR | |
| LENTELLAS ESTUFADAS | MACARRONS GRATINADOS | CREMA DE BROCOLI E CENORIA | SOPA DE VERDURAS | FABAS CON VERDURAS | ENER XIA (Kcal) | 712,98 |
| PALOMETA A ROMANA | POLO EN PEPIORIA | GUISO DE LURAS CON PATACAS | FILETE RUSO EN SALSA | LOMBO ASADO | Prot (g) | 29,41 |
| LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS | CHICHAROS E CENORIAS | | ARROZ | LEITUGA, MILLO E OLVAS | Lip (g) | 23,22 |
| FROITA | IOGURT | FROITA | FROITA | IOGURT | H2O (ml) | 85,71 |
| <small>Alimento e uso recomendados:</small> | | | | | | |
| LEITE, GALLETAS E MARMELADA | CACAO, ZUME E TORRADO | LEITE, ZUME E CEREAS | LEITE, PAN E MARMELADA | LEITE CON CEREAS E FROITA | | |
| PERUGA DE PAVO | ENSALADA CON ATON | LOMBO O FORMO | PESCADA | TORTILLA CON ESPINACAS | | |
| LACTEO | FROITA | LACTEO | LACTEO | FROITA | | |
| LUNS 29/10/2018 | MARTES 30/10/2018 | MÉRCORES 31/10/2018 | XOVES 01/11/2018 | VENRES 02/11/2018 | VALOR | |
| XUDÍAS CON CHOURIZO | GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELHAS E CABAZA | ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRON, REMOLACHA, MILLO, OLVAS VERDES, OLVAS NEGRAS E CENORIA | | | ENER XIA (Kcal) | 751,74 |
| ATÓN GUISADO CON FIDEOS | TENREIRA EN SALSA DE CENORIA | ALBÓNDEGAS CON TOMATE | | | Prot (g) | 27,46 |
| | PATACAS | ESPAGUETI | | | Lip (g) | 28,92 |
| FROITA | IOGURT | FROITA | | | H2O (ml) | 83,87 |
| <small>Alimento e uso recomendados:</small> | | | | | | |
| LEITE CON BACON E FROITA | GALLETAS, IOGURT E FROITA | LEITE CON TORRADO E FROITA | | | | |
| PERUGA DE PAVO | PESCADA A FRANCHA | PAVO A FRANCHA | | | | |
| LACTEO | FROITA | LACTEO | | | | |