

LUNS

3

Sopa de verduras e estreliñas

Escalopines á crema
Arroz pilaf

Froita fresca

Kcal.792 Prot. 35 Lip.32 HC.91

10

Sopa minestrone

Albóndegas á xardineira
Patacas fritidas

Froita fresca

Kcal.778 Prot.30 Lip.35 HC.90

17

FESTIVO

Kcal.794 Prot.31 Lip.34 HC.91

24

Sopa de cocido

Luras á andaluza
Ensalada de tomate

Froita fresca

Kcal.677 Prot.35 Lip.27 HC.73

31

Sopa de verduras e estreliñas

Milanesa
Patacas fritas

Natillas

Kcal.594 Prot.26 Lip.25 HC.66

MARTES

4

Crema de cabaciña

Tortilla de patacas e xamón
Ensalada variada

Froita fresca

Kcal.627 Prot. 19 Lip.27 HC.77

11

Espiráis ecolóxicos á boloñesa

Limanda á romana
Cenorias baby refogadas

logur

Kcal.794 Prot.36 Lip.30 HC.95

18

Arroz á milanesa

Tortilla de patacas e cabaciña
Ensalada variada

Froita fresca

Kcal.760 Prot.21 Lip.27 HC.108

25

Crema de cabaza

Filete de polo ao curry suave
Pasta refogada

Froita fresca

Kcal.733 Prot.33 Lip.20 HC.105

MÉRCORES

5

Fabas estufadas con verduriñas

Pescada á andaluza
Patacas dado

Froita fresca

Kcal.740 Prot. 41 Lip.20 HC.100

12

Lentellas con verduras

Polo guisado
Arroz pilaf

Froita fresca

Kcal.638 Prot.32 Lip.30 HC.60

19

Macarróns integráís á napolitana

Salmón rebozado
Xudías verdes refogadas

logur

Kcal.633 Prot.33 Lip.10 HC.102

26

Garabanzos estufados

Tortilla de patacas
Ensalada variada

Froita fresca

Kcal.594 Prot.26 Lip.25 HC.66

XOVES

6

Xudías verdes refogadas

Xamón asado
Pasta ecolóxica

logur

Kcal. 692 Prot.34 Lip.30 HC.71

13

FESTIVO

Kcal.718 Prot.41 Lip.18 HC.98

20

Sopa de polo con fideiños

Escalopíns á prancha
Millo ao vapor

Froita fresca

Kcal.654 Prot.44 Lip.21 HC.72

27

Arroz campesino

Pescada á romana
Brocoli ao vapor

logur

Kcal.796 Prot.39 Lip.28 HC.97

VENRES

7

Arroz integral con tomate

Filete de polo á prancha con salsa
Menestra ao vapor

Froita fresca

Kcal.717 Prot.31 Lip.21 HC.101

14

NON LECTIVO

Kcal.797 Prot.35 Lip.29 HC.99

21

Crema de verduras

Polo asado
Patacas fritidas

Froita fresca

Kcal.785 Prot.39 Lip.23 HC.105

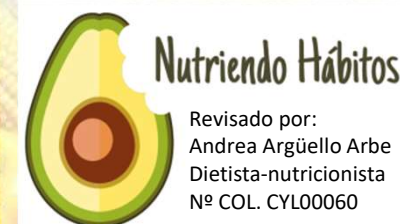
28

Espaguetis ecolóxicos con tomate

Guiso de tenreira,
Con verduras e champiñóns

Froita fresca

Kcal.753 Prot.47 Lip.22 HC.91



Superencias para a cea

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VERDURA PEIXE LÁCTEO	4 SOPA PAVO FROITA	5 VERDURA OVO FROITA	6 PASTA PEIXE FROITA	7 VERDURA OVO FROITA
10 CREMA PEIXE FROITA	11 ENSALADA CORDEIRO FROITA	12 SOPA OVO LÁCREO	13 FESTIVO	14 NON LECTIVO
17 NON LECTIVO	18 VERDURA PEIXE FROITA	19 ENSALADA PIZZA CASEIRA FROITA	20 CREMA PEIXE FROITA	21 ARROZ OVO LÁCTEO
24 PATATA OVO LÁCTEO	25 SOPA COELLO LÁCTEO	26 VERDURA TENREIRA FROITA	27 CREMA OVO FROITA	28 VERDURA PEIXE FROITA
31 SOPA HAMBURGUESA DE LEGUMES FROITA				

Alimentación Saudable:

Dieta equilibrada

Unha dieta equilibrada é aquela formada polos distintos alimentos que garanten unha cantidade adecuada de todos e cada un dos nutrientes que necesitamos para ter unha saúde óptima. Estes nutrientes deben formar parte da nosa dieta en distintas proporcións, que son:

Proteínas: 15% da achega calórico total.

Carbohidratos: 57%

Graxas/Lípidos: 25%

Fibra: 3%

Vitaminas e minerais.

Auga.

