

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
												1 Sopa de polo con fideiños				2 Garavanzos estufados			
												Xamón asado con verduras Arroz pilaf				Pescada rebozada Ensalada de tomate			
Kcal.	Prot.	Lip.	HC.	Kcal.	Prot.	Lip.	HC.	Kcal.	Prot.	Lip.	HC.	Kcal. 620	Prot.2	Lip.20	HC.83	Kcal.606	Prot.16	Lip.22	HC.86
5 Crema de cabaza				5 Sopa de verduras e estreliñas				7 Lentellas á rioxana				8 Macarrón integráís á boloñesa				9 Arroz con luras			
Albóndegas á xardineira Pasta ecolóxica refogada				Xamonciños de polo ao forno Patacas dado				Escalopíns en salsa de verduriñas Salteado de champiñóns				Limanda empanada Menestra refogada				Tortilla de patacas e cabaciña Ensalada variada			
logur				Froita fresca				Froita fresca				Froita en xa8rope				Froita fresca			
Kcal.689	Prot.29	Lip.25	HC.87	Kcal.617	Prot.31	Lip.30	HC.56	Kcal.709	Prot.31	Lip.19	HC.104	Kcal.585	Prot.23	Lip.28	HC.60	Kcal.620	Prot.27	Lip.20	HC.83
12 FESTIVO				13 Fabas estufadas				14 Arroz con tomate				15 Sopa minestrone				16 Xudías verdes refogadas			
				Pescada á romana Patacas e brocoli ao vapor				Tortilla de patacas e xamón Ensalada variada				Hamburguesa con tomate Patacas dado				Luras á andaluza Pasta refogada			
logur				logur				Froita fresca				Froita fresca				Froita fresca			
Kcal.	Prot.	Lip.	HC.	Kcal.686	Prot.22	Lip.34	HC.73	Kcal.610	Prot.26	Lip.30	HC.59	Kcal.712	Prot.34	Lip.32	HC.72	Kcal.654	Prot.29	Lip.30	HC.67
19 Macarróns ecolóxicos carbonara				20 Sopa de cocido				21 Garavanzos con acelgas				22 Arroz integral campesino				23 Crema de cabaciña			
Caldeirada de bacallau Coliflor				Escalopíns á crema de queixo Patacas fritidas				Guiso de tenreira con patacas				Salmón á crema Xudías verdes ao vapor				Xamonciños de polo guisados Pasta refogada			
Natillas				Froita fresca				Froita fresca				logur				Froita variada			
Kcal.629	Prot.33	Lip.21	HC.76	Kcal.538	Prot.20	Lip.25	HC.57	Kcal.748	Prot.43	Lip.18	HC.100	Kcal.565	Prot.28	Lip.19	HC.70	Kcal.557	Prot.30	Lip.32	HC.53
26 Lentellas estufadas				27 Crema de cenoria				28 Canelóns				28 Sopa de polo e fideiños				28 Paella			
Tortilla de patacas e cabola Ensalada variada				Polo asado Arroz pilaf				Pescada rebozada Menestra refogada				Albóndegas con tomate Patacas guisadas				Redondo de pavo estufado Con champiñóns			
Froita fresca				Froita en xarope				logur				Froita fresca				Froita fresca			
Kcal.668	Prot.39	Lip.29	HC.65	Kcal.626	Prot.32	Lip.21	HC.78	Kcal.586	Prot.26	Lip.24	HC.75	Kcal.633	Prot.28	Lip.19	HC.88	Kcal.622	Prot.28	Lip.22	HC.85