



NOVEMBRO 2023



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
Semana 1	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023	ENERXÍA (Kcal) 656,92	
			FESTIVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS E CHOURIZO	TALLARINS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS	Prot. (g) 21,86	
				TORTILLA DE CABACIÑA	PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA	Lip. (g) 22,53	
				TOMATE NATURAL	PATACAS GUISADAS	HdeC (g) 63,28	
				FROITA	IOGUR		
			Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita		Recomendacións	
			Chicharos con dados de polo	Minestra de verduras con taquinhos de tenreira			
			Lácteo	Froita			
Semana 2	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023	ENERXÍA (Kcal) 704,59	
	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE CENORIA	GARAVANZOS CON CHOURIZO	CALDO DE GRELOS	SOPA MARAVILLA CON CABAZA	Prot. (g) 26,05	
	PESCADA A MARIÑEIRA	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	PUCHERO DE POLO CON PATACAS	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	XURELO EN SALSA DE LIMON	Lip. (g) 24,36	
	PATACAS O PEMENTO			ARROZ	CHÍCHAROS (con patacas)	HdeC (g) 86,92	
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA		
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita		Recomendacións
	Ensalada de pasta	Calamares a plancha con bastoncillos de cabaciña	Ensalada mixta con atún	Salteado de salmón con cous cous con cabaza e cenoria	Ensalada de polo		
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo		
Semana 3	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	ENERXÍA (Kcal) 662,65	
	FABAS ESTUFADAS	día mundial da diabetes	CREMA DE CABAZA	SOPA DE ESTRELIÑAS	ENREXADO DE POLO E CEBOLA	Prot. (g) 23,22	
	SAN PEDRO AL HORNO	CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	PESCADA A ROMANA	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS	Lip. (g) 22,13	
	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	POLO AS FINAS HERBAS MINISTRA CON XAMÓN	ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS		HdeC (g) 75,71	
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA		
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		Recomendacións
	Tortilla de francesa con patacas e verduras	Lasaña de peixe e espinacas	Brocoli salteado con bacallao e pataca	Verduras con magro salteado e patacas	Peixe o forno con arroz integral		
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo		
Semana 4	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	ENERXÍA (Kcal) 656,62	
	SOPA DE CABELLIN	FABAS CON VERDURAS E BAICON	CREMA DE VERDURAS	ENSALADILLA CON OVO RELADO	LENTELLAS A CASEIRA	Prot. (g) 24,28	
	POLO O ALLO	TORTILLA DE PATACA	GUIZO DE LURAS CON ARROZ	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	RABAS	Lip. (g) 22,59	
	XARDIÑEIRA DE VERDURAS	LEITUGA E TOMATE			LEITUGA E MILLO	HdeC (g) 87,70	
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA		
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita		Recomendacións
	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Minestra de verduras con taquinhos de lombo	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Rapante con patacas e bastoncillos de cabaciña	Verduras guisadas con dados de lombo		
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo		
Semana 5	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023	ENERXÍA (Kcal) 603,46	
	CHÍCHAROS CON XAMÓN E OVO RELADO	ARROZ TRES DELICIAS	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	ESPAGUETIS A NAPOLITANA		Prot. (g) 23,29	
	TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS		LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA	PESCADA EN SALSA DE PORROS		Lip. (g) 18,37	
	FROITA	IOGUR	PATACAS ESTUFADAS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA		HdeC (g) 66,97	
			FROITA	FROITA			
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita			Recomendacións
	Tortilla francesa con ensalada variada	Fideos con lomo e verduras	Arroz salteado con taquinhos de salmón e berenxena	Minestra de verduras con taquinhos de tenreira			
	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo			