



OUTUBRO



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

30/09/2024

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

LENTELLAS CON POLO
EMPANADA DE ATÚN

CHICHAROS CON XAMÓN
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CROQUETAS DE POLO
ABADEXO A MARIÑEIRA
TALLARINS CON CHAMPIÑONS

SOPA MARAVILLA
FILETE DE POLO CON SALSA DE TOMATE E ALBAHACA
XUDIAS GUIADAS CON PATACAS

Enerxía (Kcal) 627,33
Prot. (g) 20,60
Lip. (g) 20,77
HdeC (g) 71,59

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca

Iogur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca



Fideos con lombo e verduras

Peituga de polo con cous cous de verduras

Salteado de tenreira con cenorias e patatas

Arroz salteado con bacalao e verduras



Recomendacións

07/10/2024

08/10/2024

09/10/2024

10/10/2024

11/10/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

BROCOLI E CENORIA CON ALLADA E OVO
ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA
PATACA PANADEIRA
FROITA

CREMA CAMPEIRA
BOLOÑESA VEXETAL CON MACARRONS
IOGUR

LENTELLAS ESTUFADAS
FIDEUA DE PESCADO
FROITA

CALDO GALEGO
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ PILAW
FROITA

SOPA DE CABELLIN
ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUIADAS
IOGUR

ENERXÍA (Kcal) 647,44
Prot. (g) 22,92
Lip. (g) 22,91
HdeC (g) 89,58

Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Iogur natural. Torradas con queixo fresco. Froita fresca

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca



Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena

Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida

Dados de lombo salteado con xudias

Ensalada de atún e pataca cocida

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña



Recomendacións

14/10/2024

15/10/2024

16/10/2024

17/10/2024

18/10/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ARROZ TRES DELICIAS
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
LEITUGA, CEBOLA E OLVIAS VERDES
IOGUR

PIZZA
FABAS CON CHOURIZO
FROITA

COLIFLOR A GALEGA
LOMBO ADUBADO EN SALSA
PATACAS GUIADAS
IOGUR

GARAVANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE CABACIÑA
TOMATE
FROITA

CREMA DE CENORIA
RABAS
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 654,66
Prot. (g) 22,12
Lip. (g) 23,30
HdeC (g) 72,50

Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita fresca

Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural

Iogur natural. Cereais. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca



Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras

Ensalada de pasta e ovo cocido

Arroz salteado con atún y verduras

Rapante a prancha con xardiñeira e patatas

Fideos salteados con tenreira e verduras



Recomendacións

21/10/2024

22/10/2024

23/10/2024

24/10/2024

25/10/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE CHICHAROS
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA
ARROZ O FORNO
IOGUR

ENSALADA TROPICAL
ATÚN GUISADO CON FIDEOS
FROITA

SOPA DE VERDURAS
ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS
FROITA

GARVANZOS CON CHOURIZO
TORTILLA DE PATACA
TOMATE NATURAL
FROITA

ESPIRAIS CON VERDURAS
PESCADA O FORNO
PATACA COCIDA
IOGUR

ENERXÍA (Kcal) 637,21
Prot. (g) 21,30
Lip. (g) 20,96
HdeC (g) 80,86

Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca

Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca



Brocoli salteado con salmón e pataca cocida

Minestra de verdura con taquiños de tenreira

Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena

Chicharos con dados de polo e quinoa

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado



Recomendacións

28/10/2024

29/10/2024

30/10/2024

31/10/2024

01/11/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

MACARRONS CON TOMATE
FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE
VERDURAS GUIADAS
FROITA

LENTELLAS A CASEIRA
ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS
IOGUR

CREMA DE CABAZA
TORTILLA DE PATACA
TOMATE E OLIVAS
FROITA

NON LECTIVO

ENERXÍA (Kcal) 647,09
Prot. (g) 23,65
Lip. (g) 22,74
HdeC (g) 87,25

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca



Ensalada con dados de polo

Tortilla de berenxena e arroz integral salteado

Lasaña de peixe e espinacas



Recomendacións

