

Semana 4

LUNS

06/01/2025

MARTES

07/01/2025

MÉRCORES

08/01/2025

XOVES

09/01/2025

VENRES

10/01/2025

CREMA DE VERDURAS

CALDO GALEGO

ESPIRAIS AO GRATÉN

ENERXIA (Kcal) 638,06

MACARRÓNS

POLO GUISADO

CAELLA AO FORNO

Prot. (g) 29,50

CON BOLOÑESA VEXETAL

CON ARROZ

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

Líp. (g) 22,38

FROITA

FROITA

FROITA

HdeC (g) 75,04

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

logur natural, bolachas de avea con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite con cereais de arroz. Froita



ENSALADA COMPLETA

SANDWICHE VEXETAL

TORTILLA RECHEA DE QUEIXO



LACTEO

LACTEO

LACTEO

Recomendacións

VALOR

Semana 5

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

CREMA DE CABACIÑA

CREMA DE CENORIA CON PICATOSTES

SOPA DE VERDURAS

ARROZ TRES DELICIAS

POTAXE DE GARAVANZOS

ENERXIA (Kcal) 702,60

SALTEADO DE PAVO

GUISO DE BACALLAU

ALBÓNDEGAS EN SALSA

MILANESA

EMPANADA CASEIRA DE ATÚN

Prot. (g) 33,76

CON BACON, BRÓCOLI E PASTA

PATACAS XARDIÑEIRA

ENSALADA MIXTA

Líp. (g) 30,04

LACTEO-Froita

FROITA

XEADO

FROITA

FROITA

HdeC (g) 70,82

Vaso de leite con cacao, bolachas tipo maría e froita

Vaso de leite con cereais de chocolate e zume de laranxa natural

Vaso de leite con cacao, torrada de pan branco con margarina, marmelada e froita

Vaso de leite con cacao, bolachas integrais e zume de laranxa natural

Vaso de leite con pan integral fresco con aceite de oliva virxe e froita



BERENXENA RECHEA

ARROZ TRES DELICIAS

VARIÑAS DE PESCADA CASEIRAS CON ENSALADA DE CANÓNIGOS FRUTA

OVOS RECHEOS CON LEITUGA

FILETE DE TENREIRA Á PRANCHA CON CABAZA SALTEADA



FROITA

LACTEO

LACTEO

LACTEO

LACTEO

Recomendacións

VALOR

Semana 6

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

LENTELLAS Á CASEIRA

XUDIÁS Á CASEIRA

SOPA DE ESTRELAS

CREMA DE VERDURAS

ARROZ CON TOMATE

ENERXIA (Kcal) 634,38

CROQUETAS

XAMÓN ASADO

POLO AO CHLINDRÓN

SALMÓN EN SALSA

TORTILLA CON CABACIÑA

Prot. (g) 26,88

ENSALADA CON ATÚN

PURÉ

CON CHÍCHAROS E CENORIA

TALLARIÑS

LEITUGA

Líp. (g) 20,12

LACTEO-Froita

FROITA

FROITA

LACTEO-Froita

FROITA

HdeC (g) 81,62

Vaso de leite con tosrrada de pan branco con margarina, marmelada e zume de laranx natural

Vaso de leite con bolachas integrais e froita

Vaso de leite con cacao, copos de arroz inchado e zume de laranxa natural

Vaso de leite con pan integral fresco con aceite de oliva virxe e froita

Vaso de leite con cacao, bolachas tipo maría e zume de laranxa natural



PEIXE DO DÍA AO PAPILOTE CON PEMENTOS ASADOS

SANDWICHE VEXETAL

ENSALADA COMPLETA

SAN XACOBO CASEIRO CON RUCULA

BERENXENA RECHEA DE VERDURAS



FROITA

LACTEO

LACTEO

FROITA

LACTEO

Recomendacións

VALOR

Semana 1

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

CREMA DE CABACIÑA

FABAS CON VERDURIÑAS

XUDIÁS Á RIOXANA

SOPA MARAVILLA

CREMA DE CABAZA

ENERXIA (Kcal) 673,76

ESCALOPÍNS EN SALSA

FINGERS DE PEIXE

POLO ASADO

GUISO DE CARNE

GALO SAN PEDRO Á PRANCHA

Prot. (g) 27,06

ARROZ

ENSALADA

PURÉ DE PATACA

CON PATACAS E MINESTRA

CODIÑOS SALTEADOS

Líp. (g) 22,76

FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO-Froita

FROITA

HdeC (g) 85,38

Vaso de leite, bizcoito caseiro. Froita

logur natural, bolachas tipo maría con manteiga e marmelada

Vaso de leite, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita

Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita

Vaso de leite con cereais de arroz. Froita



PEIXE Á PRANCHA

RISSOTO

TORTILLA FRANCESA CON LEITUGA

MINESTRA SALTEADA

FILETE A PRANCHA CON PURÉ



LACTEO

LACTEO

LACTEO

FROITA

LACTEO

Recomendacións

VALOR

