

NOVEMBRO

FANPA

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020	VALOR	
NON LECTIVO	CREMA DE CENORIA TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS IOGUR ECOLOXICO	LENTELLAS CON VERDURAS PESCADA A GALEGA CON PATACAS FROITA	XUDIAS REFOGADAS XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE IOGUR	FABAS CON CABAZA XURELO EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS E PATACAS FROITA	ENERXIA (Kcal)	562,70
					Prot. (g)	21,31
					Lip. (g)	18,86
					HdeC (g)	71,25
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite con cereais. Froita Tortilla francesa con ensalada de tomate	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa Acelgas con polo e pataca cocida	Iogur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Polo con cenoria e arroz branco		
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020	VALOR	
SOPA DE VERDURAS TENREIRA ESTUFADA ARROZ BRANCO IOGUR	GARAVANZOS CON ESPINCAS FILETE DE PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA PAVO GUISADO CON PATACAS IOGUR	ESPIRAIS O FORNO SALMON EN SALSA VERDURAS FROITA	TORTILLA DE PATACA POLO EN PEPITORIA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS FROITA	ENERXIA (Kcal)	719,97
					Prot. (g)	26,68
					Lip. (g)	26,46
					HdeC (g)	85,84
Almorzo e cea recomendada.	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Codiños salteados con atún e xudias verdes	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita Ensalada de polo	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena		
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020	VALOR	
ENSALADA TROPICAL LOMBO ASADO MACARRONS CON ALLO E PEREXIL FROITA	SOPA VEXETAL GUISO DE PORCO CON PATACAS IOGUR	GARAVANZOS CON VERDURAS FILETE DE PESCADA A MARINEIRA PATACAS O VAPOR FROITA	MINESTRA SALTEADA POLO O CHILINDRON ARROZ BRANCO FROITA	LENTELLAS A CASEIRA FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA FLAN DE OVO	ENERXIA (Kcal)	680,62
					Prot. (g)	30,56
					Lip. (g)	21,83
					HdeC (g)	86,35
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Fideos salteados con tenreira de dadiños de cenoria	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Brocoli con lomo e codiños salteados	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Cabaciña rechea de atún e patacas	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Tortilla de berenxena e arroz integral salteado		
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020	VALOR	
CREMA DE CABAZA TENREIRA GUISADA CON FIDEOS FROITA	FABAS CON VERDURAS PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	XUDIAS EN SALSA DE TOMATE ALBONDEGAS EN SALSA ARROZ PILAW IOGUR	MACARRONS CON CHAMPIÑONS SALMON O FORNO PISTO DE VERDURAS FROITA	CREMA DE PORROS POLO O ALLO ARROZ IOGUR	ENERXIA (Kcal)	576,98
					Prot. (g)	21,59
					Lip. (g)	19,42
					HdeC (g)	71,84
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural Cous cous de salmón e porro	Vaso de leite, bolachas tipo maria con mermelada e manteiga. Froita Arroz salteado con atún e verduras	Iogur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Xudias con magro e pataca asada	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita Lasaña de peixe e espinacas		
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020	VALOR	
SOPA ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS IOGUR					ENERXIA (Kcal)	572,91
					Prot. (g)	29,57
					Lip. (g)	15,21
					HdeC (g)	77,01
Almorzo e cea recomendada.						
Vaso de leite. Pan de sementes con tomate e atún. Froita Ensalada de polo						