

LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021	VALOR
SOPA DE CABELLIN	ENSALADA DE GARAVANZOS, ESPINACAS, LEITUGA E CENORIA	SOPA DE VERDURAS	TORTILLA DE PATACA	LENTELLAS CON CHOURIZO	ENERXÍA (Kcal) 704,19
POLO O CHILDRON	XURELO O FORNO	RAGOUT DE TENREIRA CON CHAMPIÑONS	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA GUISADA	Prot. (g) 26,21
LEITUGA E TOMATE	PATACAS COCIDAS	MACARRONS	XUDIAS REFOGADAS	VERDURAS E PATACAS	Lip. (g) 24,39
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 78,83
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural Fideos salteados con tenreira de dadifos de cenoria FROITA LACTEO	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita Tortilla de cabaciña e fideos salteados LACTEO	logur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural Ensalada de atún e pataca cocida LACTEO	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Menestra de verduras con polo e arroz basmati LACTEO	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita Xudias verdes con tenreira e pataca cocida LACTEO	
LUNS 10/05/2021	MARTES 11/05/2021	MÉRCORES 12/05/2021	XOVES 13/05/2021	VENRES 14/05/2021	VALOR
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADILLA CON ATÚN	LENTELLAS CON VERDURAS	SOPA MARAVILLA	FABAS CON CABAZA	ENERXÍA (Kcal) 736,33
LOMBO NATURAL ADUBADO O FORNO	BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA A GALEGA	POLO O ALLO	SALMON O FORNO	Prot. (g) 28,33
LEITUGA E CENORIA	MACARRONS	PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PURE DE CENORIA	Lip. (g) 24,34
FROITA	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 99,28
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña LACTEO	Vaso de leite con cereais. Froita Tortilla francesa con ensalada de tomate FROITA	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa Acelgas con polo e pataca cocida LACTEO	logur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada Arroz salteado con bacallao e verduras FROITA	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Polo con cenoria e arroz branco LACTEO	
LUNS 17/05/2021	MARTES 18/05/2021	MÉRCORES 19/05/2021	XOVES 20/05/2021	VENRES 21/05/2021	VALOR
FESTIVO	NON LECTIVO	CREMA DE CENORIA PAVO GUISADO CON PATACAS	SOPA DE FIDEOS XURELO EN SALSA VERDE XUDIAS REFOGADAS	TORTILLA DE PATACA COSTELETA A RIOXANA ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE FROITA	ENERXÍA (Kcal) 645,10 Prot. (g) 23,37 Lip. (g) 22,59 HdeC (g) 73,26
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>		Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Codiños salteados con atún e xudias verdes FROITA	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita Ensalada de polo LACTEO	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena LACTEO	
LUNS 24/05/2021	MARTES 25/05/2021	MÉRCORES 26/05/2021	XOVES 27/05/2021	VENRES 28/05/2021	VALOR
ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	ENSALADA DA HORTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS CON CHOURIZO	ENERXÍA (Kcal) 672,07
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	POLO EN PEPITORIA	BACALLAO CON PATACAS	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ PILAW	FILETE DE PESCADA EN SALSA DE PORROS	Prot. (g) 25,60
MACARRON CON ALLO E PEREXIL	PATACA PANADEIRA	FROITA	 FROITA	VERDURAS FLAN DE OVO	Lip. (g) 22,80 HdeC (g) 87,74
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Cabaciña rechea de atún e patacas LACTEO	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Brocoli con lomo e codiños salteados FROITA	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Fideos salteados con tenreira de dadifos de cenoria LACTEO	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Ensalada de salmón e pataca cocida LACTEO	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Tortilla de berenxena e arroz integral salteado FROITA	
LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021	VALOR
ENSALADILLA CON ATÚN E OVO					ENERXÍA (Kcal) 707,47
PAELLA DE PAVO E CHAMPIÑONS					Prot. (g) 26,49
FROITA					Lip. (g) 21,12
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural Brocoli salteado con dados de bonito e pataca LACTEO					HdeC (g) 97,40