



## ABRIL 2022

|          | LUNS                                                                                       | MARTES                                                 | MÉRCORES                                                                 | XOVES                                                                 | VENRES                                                          | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------|
|          | 28/03/2022                                                                                 | 29/03/2022                                             | 30/03/2022                                                               | 31/03/2022                                                            | 01/04/2022                                                      |                           |
| Semana 1 |                                                                                            |                                                        |                                                                          |                                                                       | CREMA DE VERDURAS                                               | ENERXÍA (Kcal) 780,00     |
|          |                                                                                            |                                                        |                                                                          |                                                                       | CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS                                | Prot. (g) 30,83           |
|          |                                                                                            |                                                        |                                                                          |                                                                       |                                                                 | Líp. (g) 29,79            |
|          |                                                                                            |                                                        |                                                                          |                                                                       | IOGUR                                                           | HdeC (g) 85,52            |
|          |                                                                                            |                                                        |                                                                          |                                                                       | Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita | Recomendacións            |
|          |                                                                                            |                                                        |                                                                          |                                                                       | Ensalada de atún e pataca cocida                                |                           |
|          |                                                                                            |                                                        |                                                                          |                                                                       | Froita                                                          |                           |
| Semana 2 | 04/04/2022                                                                                 | 05/04/2022                                             | 06/04/2022                                                               | 07/04/2022                                                            | 08/04/2022                                                      | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL |
|          | CREMA DE CABACIÑA                                                                          | POTAXE DE GARAVANZOS                                   | TALLARINS A NAPOLITANA                                                   | ARROZ TRES DELICIAS                                                   | CALDO GALEGO                                                    | ENERXÍA (Kcal) 730,16     |
|          | POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS                                                              | CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ                        | ALBONDEGAS EN SALSA                                                      | TORTILLA DE CABACIÑA                                                  | PESCADA A MARIÑEIRA                                             | Prot. (g) 27,37           |
|          | PATACA O FORNO                                                                             |                                                        | PURE DE PATACA                                                           | TOMATE NATURAL                                                        | BRECOL E CENORIA                                                | Líp. (g) 23,88            |
|          | FROITA                                                                                     | FROITA                                                 | IOGUR                                                                    | FROITA                                                                | IOGUR                                                           | HdeC (g) 102,93           |
|          | 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 xamón cocido. Froita                              | Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita   | Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita                  | Recomendacións            |
|          | Minestra de verduras con taquiños de tenreira Froita                                       | Ensalada de atún e pataca cocida Lácteo                | Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena Froita               | Chicharos con dados de polo e quinoa Lácteo                           | Minestra de verduras con taquiños de tenreira Froita            |                           |
| Semana 3 | 11/04/2022                                                                                 | 12/04/2022                                             | 13/04/2022                                                               | 14/04/2022                                                            | 15/04/2022                                                      | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL |
|          | VACACIONS SEMANA SANTA                                                                     | VACACIONS SEMANA SANTA                                 | VACACIONS SEMANA SANTA                                                   | FESTIVO                                                               | FESTIVO                                                         | ENERXÍA (Kcal)            |
|          |                                                                                            |                                                        |                                                                          |                                                                       |                                                                 | Prot. (g)                 |
|          |                                                                                            |                                                        |                                                                          |                                                                       |                                                                 | Líp. (g)                  |
|          |                                                                                            |                                                        |                                                                          |                                                                       |                                                                 | HdeC (g)                  |
|          |                                                                                            |                                                        |                                                                          |                                                                       |                                                                 | Recomendacións            |
|          |                                                                                            |                                                        |                                                                          |                                                                       |                                                                 |                           |
| Semana 4 | 18/04/2022                                                                                 | 19/04/2022                                             | 20/04/2022                                                               | 21/04/2022                                                            | 22/04/2022                                                      | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL |
|          | VACACIONS SEMANA SANTA                                                                     | XUDIAS SALTEADAS CON ALLADA                            | ESPAGUETTIS CON TOMATE                                                   | CREMA DE BROCOLI E CENORIA                                            | LENTELLAS A CASEIRA                                             | ENERXÍA (Kcal) 731,39     |
|          |                                                                                            | PAELLA DE POLO E VERDURAS                              | FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA                                          | TORTILLA DE PATACA                                                    | PESCADA A GALEGA                                                | Prot. (g) 24,58           |
|          |                                                                                            |                                                        | XARDIÑEIRA                                                               | LEITUGA E MILLO                                                       | ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE                                    | Líp. (g) 23,72            |
|          |                                                                                            | FROITA                                                 | FROITA                                                                   | IOGUR                                                                 | FROITA                                                          | HdeC (g) 91,36            |
|          |                                                                                            | 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            |
|          |                                                                                            | Pescada o forno con patacas e verduras Lácteo          | Brocoli salteado con salmón e pataca Lácteo                              | Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena Froita            | Tortilla de berenxena con ensalada de tomate Froita             |                           |
| Semana 5 | 25/04/2022                                                                                 | 26/04/2022                                             | 27/04/2022                                                               | 28/04/2022                                                            | 29/04/2022                                                      | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL |
|          | CREMA DE CABACIÑA                                                                          | FABADA                                                 | SOPA DE VERDURAS                                                         | ENREXADO DE POLO E CEBOLA                                             | GARAVANZOS ESTUFADOS                                            | ENERXÍA (Kcal) 677,94     |
|          | POLO O ALLO                                                                                | BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS                          | LOMBO ADUBADO                                                            | MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL                                        | PESCADA O FORNO                                                 | Prot. (g) 28,62           |
|          | ARROZ                                                                                      |                                                        | CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL                                     |                                                                       | PATACA COCIDA                                                   | Líp. (g) 24,49            |
|          | FROITA                                                                                     | IOGUR                                                  | FROITA                                                                   | IOGUR                                                                 | FROITA                                                          | HdeC (g) 90,13            |
|          | 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 xamón cocido. Froita                              | Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita   | Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita                  | Recomendacións            |
|          | Brocoli salteado con salmón e pataca Lácteo                                                | Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña Froita | Ensalada de atún e pataca cocida Lácteo                                  | Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena Froita            | Chicharos con dados de polo e quinoa Lácteo                     |                           |