



BASAL

OUTUBRO

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024	
		SOPA FLORENTINA CON FIDEOS	CHICHAROS CON XAMÓN	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	ENERXÍA (Kcal) 647,06
		XURELO GUISADO	TORTILLA DE PATACA	ABADEXO A MARIÑEIRA	GOULASH DE PAVO CON XUDIAS GUISADAS	Prot. (g) 23,08
		XUDIAS, CHÍCHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	COLIFLOR		Líp. (g) 23,06
		FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 86,80
	Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca	logur 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		Recomendacións
	Fideos con lombo e verduras	Peituga de polo con cous cous de verduras	Salteado de tenreira con cenorias e patacas	Arroz salteado con bacalao e verduras		
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo		
Semana 2	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024	
	PATACAS EN SALSA VERDE CON CHICHAROS	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VERDURAS CON OVO	ENERXÍA (Kcal) 646,20
	ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA	BOLOÑESA VEXETAL CON MACARRONS	XARDA CON ALLADA	COELLO A CAZADORA	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUISADAS	Prot. (g) 23,91
	BROCOLI CON CENORIA		LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ PILAW		Líp. (g) 22,85
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 86,22
	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	logur natural. Torradas con queixo fresco. Froita fresca	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca	Recomendacións
	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	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	
Semana 3	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024	
	ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON CHOURIZO	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA	ENERXÍA (Kcal) 661,89
	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	FILETE DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	TORTILLA DE CABACIÑA	BACALLOO ESTUFADO CON PATACAS	Prot. (g) 24,29
	LEITUGA, CEBOLA E OLVIAS VERDES	MINISTRA REFOGADA		LEITUGA E TOMATE		Líp. (g) 23,78
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g) 87,67
	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	logur natural. Cerais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	Recomendacións
	Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras	Ensalada de pasta e ovo cocido	Arroz salteado con atún e verduras	Rapante a prancha con xardiñeira e patacas	Fideos salteados con tenreira e verduras	
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	
Semana 4	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024	
	CREMA DE CHICHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ESPIRAS CON VERDURAS	ENERXÍA (Kcal) 640,15
	LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	TORTILLA PAISANA	PESCADA O FORNO	Prot. (g) 23,63
	XARDIÑEIRA			TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO	Líp. (g) 22,89
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 84,90
	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	logur natural. Galletas tipo María. Froita fresca	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	Recomendacións
	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	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita	
Semana 5	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024	
	MACARRONS CON PISTO	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE CABAZA			ENERXÍA (Kcal) 704,39
	FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE	ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA	NON LECTIVO		Prot. (g) 26,66
	VERDURAS GUISADAS		TOMATE E OLIVAS			Líp. (g) 25,23
	FROITA	IOGUR	FROITA			HdeC (g) 82,67
	Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	logur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca			Recomendacións
	Ensalada con dados de polo	Lasaña de peixe e espinacas	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado			
	Lácteo	Froita	Lácteo			

Inés Barciela Cabaleiro