



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sem.1					
8 ene.- 9 ene.	Brécol a la gallega	Arroz integral con salsa de tomate y verduras (zanahoria, calabacín y pimientos)	Sopa de fideos con garbanzos y AL; 1, 3, 6, 9, 12	Pizza artesana de tomate, jamón y AL; 1, 6, 7, 12	Crema de calabacín
2 feb.- 6 feb.					
2 mar.- 6 mar.	Fideuá de pollo y verduritas AL; 1, 3, 6, 12	Rabas de calamar a la andaluza con ensalada (lechuga, maíz y AL; 1, 2, 6, 11, 12, 14	Lomo de cerdo en salsa de champiñones con judías al vapor AL; 1, 3, 7, 14	Alubias vegetales con huevo picado AL; 3	Merluza en salsa con patata al vapor AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur AL; 7	Fruta
	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13
Sem.2					
12 ene.- 16 ene.	Coliflor con salsa de tomate y	Ensalada de la huerta con queso (lechuga, tomate, queso, maíz y aceitunas) AL; 7, 14	Crema de zanahoria	Sopa de estrellitas con zanahoria AL; 1, 3, 6, 12	Lentejas vegetales AL; 1
9 feb.- 13 feb.					
9 mar.- 13 mar.	Paella de pollo y calamares AL; 2, 4, 6, 11, 14	Macarrones integrales con atún y salsa de tomate AL; 1, 3, 4, 6, 12	Tortilla española al horno con ensalada (tomate y cebolla) AL; 3, 14	Albóndigas al horno con arroz y guisantes al vapor AL; 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14	Lomitos de borriquete a la romana con ensalada (lechuga y tomate) AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
	Yogur AL; 7	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13
Sem.3					
19 ene.- 23 ene.	Judías con ajada	Sopa cous cous con espinacas AL; 1, 3, 6, 12	Paella vegetal (arroz integral)	Crema campera	Ensalada completa con huevo (lechuga, tomate, huevo, zanahoria y aceitunas) AL; 3, 14
16 feb.- 20 feb.					
16 mar.- 20 mar.	Lasaña clásica de atún AL; 1, 3, 4, 6, 7, 12	Pollo asado en su jugo con con brécol y patata al horno AL; 14	Garbanzos estofados con verduras y huevo cocido AL; 3	Bacalao a la romana con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	Guiso tradicional de ternera con patata y guisantes AL; 14
	Fruta	Fruta	Yogur AL; 7	Fruta	Fruta
	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13
Sem.4					
26 ene.- 30 ene.	Espirales al ajillo con verduritas AL; 1, 3, 6, 12	Caldo gallego	Crema de verduras	Guisantes, patata y zanahoria con ajada	Patatas a la riojana AL; 6, 7, 9, 14
23 feb.- 27 feb.					
23 mar.- 27 mar.	Lentejas estofadas AL; 1	Tortilla española al horno con ensalada (tomate y atún) AL; 3, 4, 14	Hamburguesa casera al horno con arroz al vapor AL; 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14	Macarrones integrales con boloñesa de pollo AL; 1, 3, 4, 6, 7, 12	Merluza a la romana con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur AL; 7	Fruta
	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13

***ALÉRGICOS**

1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevos - 4 Pescados - 5 Cacahuètes - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara
9 Apio - 10 Altramuces - 11 Moluscos - 12 Mostaza - 13 Granos de sésamo - 14 Sulfitos

Laura Regueiro Folgueira
Dietista-Nutricionista, GA00068
NRS: 26.015036/C



Concello de Mugardos



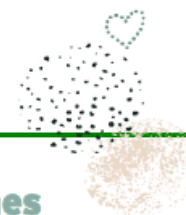
XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA,
EDUCACIÓN, FORMACIÓN
PROFESIONAL E UNIVERSIDADES

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana roja, manzana verde, kaki, pera, plátano, naranja, mandarina y piña



2ºT- VALORACIÓN NUTRICIONAL Y SUGERENCIAS DE CENA



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sem.1					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 667,1 Proteína (g): 29,5 Glúcidos (g): 94,3 Lípidos (g): 19,3	Energía (Kcal): 641,1 Proteína (g): 21,2 Glúcidos (g): 91,8 Lípidos (g): 21,1	Energía (Kcal): 633,7 Proteína (g): 29,2 Glúcidos (g): 77,2 Lípidos (g): 23,5	Energía (Kcal): 679,7 Proteína (g): 30,4 Glúcidos (g): 85,8 Lípidos (g): 23,9	Energía (Kcal): 538,2 Proteína (g): 22,9 Glúcidos (g): 77,5 Lípidos (g): 15,4
Sugerencia de cena	Lomo de salmón a la plancha con espinacas y patata cocida	Judías verdes con zanahoria, salsa de tomate y garbanzos	Arroz integral con alcachofas y huevo a la plancha	Berenjena rellena de atún y pan integral	Fajita integral de pollo en tiras con pimientos
Sem.2					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 684,4 Proteína (g): 31,1 Glúcidos (g): 81,9 Lípidos (g): 26	Energía (Kcal): 798 Proteína (g): 31,4 Glúcidos (g): 100,4 Lípidos (g): 28,3	Energía (Kcal): 643,3 Proteína (g): 17 Glúcidos (g): 81,6 Lípidos (g): 25,4	Energía (Kcal): 785,4 Proteína (g): 27,3 Glúcidos (g): 100,8 Lípidos (g): 28,3	Energía (Kcal): 740,4 Proteína (g): 34,5 Glúcidos (g): 93,1 Lípidos (g): 25,6
Sugerencia de cena	Revuelto de setas con huevo y trigueros y pan integral	Hamburguesa de pavo a la plancha con pisto y arroz integral	Curry de garbanzos con calabaza	Puré de calabacín Gambas con ajito y perejil	Quiche de verduras
Sem.3					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 738,7 Proteína (g): 28,6 Glúcidos (g): 94,4 Lípidos (g): 27,4	Energía (Kcal): 692,7 Proteína (g): 30,8 Glúcidos (g): 89,3 Lípidos (g): 23,6	Energía (Kcal): 710,7 Proteína (g): 25,3 Glúcidos (g): 100,1 Lípidos (g): 23,7	Energía (Kcal): 576,6 Proteína (g): 23,3 Glúcidos (g): 72,7 Lípidos (g): 21,5	Energía (Kcal): 573,7 Proteína (g): 25,5 Glúcidos (g): 67,8 Lípidos (g): 22,3
Sugerencia de cena	Repollo con patata cocida y habas	Dorada a horno con zanahoria, calabacín y boniato	Meigas a la plancha con coliflor a la vinagreta y patata	Tortilla de calabacín y puerros con arroz integral	Crema de calabaza, lenteja coral y zanahoria
Sem.4					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 715 Proteína (g): 22,1 Glúcidos (g): 104,6 Lípidos (g): 22,8	Energía (Kcal): 737,6 Proteína (g): 26,2 Glúcidos (g): 106,6 Lípidos (g): 23,2	Energía (Kcal): 560,3 Proteína (g): 20,9 Glúcidos (g): 71,3 Lípidos (g): 21	Energía (Kcal): 724,2 Proteína (g): 26,8 Glúcidos (g): 108,7 Lípidos (g): 19,7	Energía (Kcal): 746,7 Proteína (g): 33,4 Glúcidos (g): 85,3 Lípidos (g): 30,2
Sugerencia de cena	Wrap integral de gambas, aguacate, tomate y zanahoria	Sepia a la plancha con calabacín, cebolleta, trigueros y arroz	Espinacas con garbanzos y pimientos y pan integral	Judías verdes con boniato y huevo cocido	Pizza integral de pollo con champiñones



Laura Regueiro Folgueira
Dietista-Nutricionista, GAO0068
NRS: 26.015036/C