



ABRIL

COLEGIO LUDY

LUNS 01/04/2019	MARTES 02/04/2019	MÉRCORES 03/04/2019	XOVES 04/04/2019	VENRES 05/04/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
SOPA DE VERDURAS	LENTELLAS A CASEIRA	XUDIAS CON BAICON	TALLARINS CON CHAMPINONS	CREMA DE PORROS	ENERXIA (Kcal)	722,40
POLO O ALLO	FILETE DE PESCADA A ROMANA	TENREIRA ESTUFADA CON PATACA E CHICHAROS	SALMON O FORNO	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g)	28,75
ARROZ	LEITUGA, MILLO E OLIVAS		PATACAS	TOMATE NATURAL	Lip. (g)	25,02
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	96,58
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE, GALLETAS E MARMELADA	CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, PAN E MARMELADA	LEITE CON CEREAIS E FROITA		
RAPANTE LACTEO	LOMBO ASADO FROITA	PEIXE DO DIA LACTEO	PAVO A PRANCHA FROITA	PESCADA O FORNO LACTEO		
LUNS 08/04/2019	MARTES 09/04/2019	MÉRCORES 10/04/2019	XOVES 11/04/2019	VENRES 12/04/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
SOPA DE CABELLIN	CALDO CALEGO	ESPAGUETI NAPOLITANA	SOPA DE AVE	CREMA DE CABACIÑA	ENERXIA (Kcal)	757,30
ALBONDEGAS CON TOMATE	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	XURELO A GALEGA	POLO ASADO	BACALLAO EMPANADO	Prot. (g)	30,39
PATACA		COLIFLOR (con patacas)	ARROZ	LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	Lip. (g)	27,05
PIÑA NO SEU ZUME	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	99,48
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
CACAO, ZUME E TORRADAS	CACAO, ZUME E PAN CON ACEITE	LEITE CON BOLERIA E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA	GALLETAS, IOGURT E FROITA		
REVOLTO DE ESPINACAS CON GAMBAS LACTEO	PESCADA FROITA	MACARRONS A BOLOÑESA LACTEO	LURAS A PRANCHA LACTEO	COSTELETA FROITA		
LUNS 15/04/2019	MARTES 16/04/2019	MÉRCORES 17/04/2019	XOVES 18/04/2019	VENRES 19/04/2019	VALOR	
VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	ENERXIA (Kcal)	
					Prot. (g)	
					Lip. (g)	
					HdeC (g)	
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LUNS 22/04/2019	MARTES 23/04/2019	MÉRCORES 24/04/2019	XOVES 25/04/2019	VENRES 26/04/2019	VALOR	
VACACIONES SEMANA SANTA	GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA MINSTRONE	EMPANADA DE YORK Y QUEIXO	CREMA DE CENORIA	ENERXIA (Kcal)	705,02
	ATÚN GUISADO CON ESPAGUETTIS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA GUISADA	MILANESA	Prot. (g)	27,81
		TOMATE FRITO	PATACAS CON BRECOLI	MACARRONS	Lip. (g)	24,35
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	88,61
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
	LEITE, CEREAIS E FROITA	CACAO, ZUME E TORRADAS	GALLETAS, IOGURT E FROITA	LEITE CON BOLERIA E FROITA		
	PEIXE COCIDO FROITA	SANDWICHE COMPRETO LACTEO	COSTELETA FROITA	RAPANTE LACTEO		
LUNS 29/04/2019	MARTES 30/04/2019	MÉRCORES 01/05/2019	XOVES 02/05/2019	VENRES 03/05/2019	VALOR	
LENTELLAS ESTUFADAS	ENSALADA DE TEMPORADA				ENERXIA (Kcal)	849,13
PALOMETA EN SALSA VERDE	POLO EN PEPITORIA				Prot. (g)	31,05
PATACAS	PURE DE CENORIA				Lip. (g)	30,72
FROITA	IOGUR				HdeC (g)	107,01
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE, GALLETAS E MARMELADA	CACAO, ZUME E TORRADAS					
PEITUGA DE PAVO LACTEO	ENSALADA CON ATUN FROITA					