



SETEMBRO

COLEXIO LUDY

LUNS 09/09/2019	MARTES 10/09/2019	MÉRCORES 11/09/2019	XOVES 12/09/2019	VENRES 13/09/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
			CREMA DE VERDURAS VERDES E LARANXAS	TALLARÍN CON CHAMPIÑONS	ENERXÍA (Kcal)	684,90
			TORTILLA ESPAÑOLA	PESCADA AO VAPOR CON ALLADA	Prot (g)	24,70
			LEITUGA E TOMATE	COLIFLOR (con patacas)	Lip. (g)	19,30
			IOGUR	FROITA	HdeC (g)	99,20
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>			IOGUR, CEREAIS E ZUME POLO Á PRANCHA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA COSTELETA LÁCTEO		
LUNS 16/09/2019	MARTES 17/09/2019	MÉRCORES 18/09/2019	XOVES 19/09/2019	VENRES 20/09/2019	VALOR	
XUDIAS VERDES CON OVO	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON CHOURIZO	SOPA DE VERDURAS (con piñóns)	ENSALADA TROPICAL	ENERXÍA (Kcal)	724,48
FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS E SETAS	PALOMETA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	POLO AO ALLO	Prot (g)	30,84
PATACA COCIDA		LEITUGA, ESPÁRRAGOS E TOMATE		PATACAS Á XARDINEIRA	Lip. (g)	25,28
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	88,77
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>		LEITE, PAN E MARMELADA	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE, CEREAIS E FROITA		
CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	ENSALADA DE PASTA FROITA	RAPANTE LÁCTEO	TORTILLA FRANCESA CON ATÚN LÁCTEO		
REVOLTO DE CHAMPIÑONS FROITA	PESCADA A PRANCHA LÁCTEO					
LUNS 23/09/2019	MARTES 24/09/2019	MÉRCORES 25/09/2019	XOVES 26/09/2019	VENRES 27/09/2019	VALOR	
CREMA DE PORROS	BRÓCOLI Á CASEIRA	CODIÑOS Á CARBONARA	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA CON OVO	ENERXÍA (Kcal)	696,43
GUIZO DE PEIXE CON PATACAS	POLO ASADO	BACALLAU EMPANADO	ALBÓNDEGAS	GUIZO DE CARNE CON FIDEOS	Prot (g)	28,33
	ARROZ CON CHÍCHAROS	LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ		Lip. (g)	24,42
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	87,32
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>		LEITE, CEREAIS E FROITA	LEITE CON BOLERÍA E FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA		
GALLETAS, IOGUR E FROITA	CACAO, ZUME E TORRADAS	SÁNDWICH VEXETAL LÁCTEO	LURAS Á PRANCHA FROITA	XUDIAS CON XAMÓN LÁCTEO		
COSTELETA LÁCTEO	ENSALADA CON ATÚN E FROITOS FROITA					
LUNS 30/09/2019	MARTES 01/10/2019	MÉRCORES 02/10/2019	XOVES 03/10/2019	VENRES 04/10/2019	VALOR	
SOPA DE CABELLÍN					ENERXÍA (Kcal)	663,38
PESCADA EN SALSA VERDE					Prot (g)	28,58
PATACA PANADEIRA					Lip. (g)	17,05
IOGUR					HdeC (g)	95,35
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE CON CEREAIS E FROITA						
FILETE DE TENREIRA FROITA						

