



LUNS 02/03/2020	MARTES 03/03/2020	MÉRCORES 04/03/2020	XOVES 05/03/2020	VENRES 06/03/2020	VALOR NUTRICIONAL ESCOLAR	
FABAS ESTUFADAS	CHÍCHAROS CON XAMÓN	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	TALLARÍNS CON CHAMPIÑÓNS	CREMA DE PORROS	ENERXÍA (Kcal)	756,77
FILETE RUSO EN SALSA CASTELA	BACALLO EMPANADO	POLO Ó ALLO	SALMÓN Ó FORNO	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g)	29,18
PURE DE PATACA E CENORIA	PASTA SALTEADA	LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS	PISTO DE VERDURAS (con patacas)	TOMATE NATURAL	Lip. (g)	26,31
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	99,69
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
LEITE CON CACAÓ, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E MARMELADA E MANDARINA	LEITE CON CACAÓ, GALLETAS E KIWI	LEITE CON CACAÓ, PAN CON QUEIXO E MAZÁ	LEITE CON CACAÓ, CEREAIS E MACEDONIA DE FROITAS	LEITE CON CACAÓ, PAN CON ACEITE E TOMATE E LARANXA		
REVOLTO DE QUEIXO CON GRELOS LÁCTEO	COSTELETA A PRANCHA FROITA	BERENXENAS RECHEAS DE VERDURAS LÁCTEO	TENREIRA Á PRANCHA LÁCTEO	BACALLO Ó FORNO FROITA		
LUNS 09/03/2020	MARTES 10/03/2020	MÉRCORES 11/03/2020	XOVES 12/03/2020	VENRES 13/03/2020	VALOR	
LENTELLAS Á CASEIRA	ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRON, REMOLACHA, MILLO E CENORIA	SOPA DE AVE	CREMA DE CABACIÑA	ESPIRAIS Á NAPOLITANA	ENERXÍA (Kcal)	672,87
PESCADA Á ROMANA	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	BACALLO Á MOSTAZA	PAELLA DE CARNE E VERDURAS	POLO ASADO	Prot. (g)	27,73
LEITUGA, MILLO E OLIVAS	ARROZ BRANCO	BRÓCOLI (con pataca)		LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	Lip. (g)	21,81
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	93,51
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
LEITE CON CACAÓ, CEREAIS CHOCOLATADOS E PRÁTANO	LEITE CON CACAÓ, TORRADAS DE MANTEIGA E MARMELADA E MAZÁ	LEITE CON CACAÓ, PAN E PERA	LEITE CON CACAÓ, GALLETAS E ZUME DE LARANXA	LEITE CON CACAÓ, PAN CON ACEITE DE OLIVA E MACEDONIA DE FROITAS		
TENREIRA A PRANCHA FROITA	LURAS A PRANCHA LÁCTEO	PEITUGA DE PAVO A PRANCHA LÁCTEO	PEMENTOS RECHEOS LÁCTEO	PEIXE DO DÍA FROITA		
LUNS 16/03/2020	MARTES 17/03/2020	MÉRCORES 18/03/2020	XOVES 19/03/2020	VENRES 20/03/2020	VALOR	
GARAVANZOS ESTUFADOS	SOPA DE CABELLIN	CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA		EMPANADA DE IORK	ENERXÍA (Kcal)	657,64
RABAS	TENREIRA, REPOLO, GARAVANZO, CHOURIZO E PATACA	TORTILLA DE CABACIÑA	FESTIVO	PESCADA Á GALEGA	Prot. (g)	23,56
LEITUGA, CENORIAS E ESPÁRRAGOS		LEITUGA E MILLO		COLIFLOR CON ALLADA	Lip. (g)	22,60
FROITA	IOGUR	FROITA		FROITA	HdeC (g)	93,72
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
LEITE CON CACAÓ, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E MARMELADA E PERA	LEITE CON CACAÓ, GALLETAS E ZUME DE LARANXA E POMELO	LEITE CON CACAÓ, PAN CON XAMÓN COCIDO E MACEDONIA DE FROITAS		LEITE CON CACAÓ, CEREAIS E KIWI		
REVOLTO DE GAMBAS E ESPÁRRAGOS LÁCTEO	ABADEIXO Ó FORNO FROITA	CABACIÑA RECHEA DE VERDURAS LÁCTEO		POLO Á PRANCHA LÁCTEO		
LUNS 23/03/2020	MARTES 24/03/2020	MÉRCORES 25/03/2020	XOVES 26/03/2020	VENRES 27/03/2020	VALOR	
LENTELLAS ESTUFADAS	SOPA DE VERDURAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CENORIA CON QUEIXO	FABAS CON CHOURIZO	ENERXÍA (Kcal)	736,17
LOMBO ADUBADO	MILANESA	ATÚN GUISADO CON ESPAGUETES	POLO CON SALSA DE MAZÁ E CÍTRICOS	PESCADA EN SALSA VERDE	Prot. (g)	29,57
LEITUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS	ARROZ		PATACA PANADEIRA	BRÓCOLI REFOGADO	Lip. (g)	23,33
FROITA	FROITA	IOGUR	PIÑA NO SEU ZUME	IOGUR	HdeC (g)	99,61
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
LEITE CON CACAÓ, CEREAIS CHOCOLATADOS CON COPOS DE AVEA E LARANXA	LEITE CON CACAÓ, GALLETAS E PERA	LEITE CON CACAÓ, PAN CON ACEITE E TOMATE E MANDARINA	LEITE CON CACAÓ, CEREAIS E MAZÁ	LEITE CON CACAÓ, PAN E MACEDONIA DE FROITAS		
BRENXENA RECHEAS LÁCTEO	PEIXE DO DÍA LÁCTEO	TORTILLA FRANCESA CON XAMÓN COCIDO FROITA	RAPANTE FRITO LÁCTEO	COSTELETA A PRANCHA FROITA		
LUNS 30/03/2020	MARTES 31/03/2020	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR	
XUDIAS CON SALSA DE TOMATE E BACON	SOPA DE PASTA				ENERXÍA (Kcal)	671,35
ESTUFADO DE PAVO CON FIDEOS	XURELO Á GALEGA				Prot. (g)	27,21
FROITA	PATACAS E CHÍCHAROS Á GALEGA				Lip. (g)	22,94
	IOGUR				HdeC (g)	95,90
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
LEITE CON CACAÓ, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E PRÁTANO	LEITE CON CACAÓ, CEREAIS E ZUME DE LARANXA					
BACALLO Ó VAPOR LÁCTEO	TENREIRA A PRANCHA FROITA					