

MARZO

ESCOLA INFANTIL LUDY



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/03/2020	MARTES 03/03/2020	MÉRCORES 04/03/2020	XOVES 05/03/2020	VENRES 06/03/2020	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
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	BACALLAU EMPANADO	POLO Ó ALLO	SALMÓN Ó FORNO	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g)	29,18
PURÉ DE PATACA E CENORIA	PASTA SALTEADA	PATACAS	PISTO DE VERDURAS (con patacas)	TOMATE NATURAL	Lip. (g)	26,31
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdcC (g)	99,69
LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E MARMELEDA E MANDARINA REVOLTO DE QUEIXO CON GRELOS LÁCTEO	LEITE CON CACAO, GALLETAS E KIWI COSTELETA A PRANCHA FROITA	LEITE CON CACAO, PAN CON QUEIXO E MAZÁ BERENXENAS RECHEAS DE VERDURAS LÁCTEO	LEITE CON CACAO, CEREAIS E MACEDONIA DE FROITAS TENREIRA Á PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE E TOMATE E LARANXA BACALLAU 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	CALDO GALEGO	SOPA DE AVE	CREMA DE CABACIÑA	ESPIRAIS Á NAPOLITANA	ENERXÍA (Kcal)	682,87
PESCADA Á ROMANA	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	BACALLAU Á MOSTAZA	PAELLA DE CARNE E VERDURAS	POLO ASADO	Prot. (g)	28,73
LEITUGA, MILLO E OLIVAS	ARROZ BRANCO	BRÓCOLI (con pataca)		PURÉ DE CENORIA	Lip. (g)	22,81
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdcC (g)	95,51
LEITE CON CACAO, CEREAIS CHOCOLATADOS E PLÁTANO TENREIRA Á PRANCHA FROITA	LEITE CON CACAO, TORRADAS DE MANTEIGA E MARMELEDA E MAZÁ LURAS A PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN E PERA PEITUGA DE PAVO A PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON CACAO, GALLETAS E ZUME DE LARANXA PEMENTOS RECHEOS LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE DE OLIVA E MACEDONIA DE FROITAS 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
PEIXE PAO O FORNO	TENREIRA, REPOLO, GARAVANZO, CHOURIZO E PATACA	TORTILLA DE CABACIÑA	FESTIVO	PESCADA Á GALEGA	Prot. (g)	23,56
LEITUGA, CENORIAS E ESPÁRRAGOS		ENSALADA DE TOMATE		COLIFLOR CON ALLADA	Lip. (g)	22,60
FROITA	IOGUR	FROITA		FROITA	HdcC (g)	93,72
LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E MARMELEDA E PERA REVOLTO DE GAMBAS E ESPÁRRAGOS LÁCTEO	LEITE CON CACAO, GALLETAS E ZUME DE LARANXA E POMELO ABADEJO Ó FORNO FROITA	LEITE CON CACAO, PAN CON XAMÓN COCIDO E MACEDONIA DE FROITAS CABACIÑA RECHEA DE VERDURAS LÁCTEO		LEITE CON CACAO, CEREAIS E KIWI 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 EN SALSA	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	HdcC (g)	99,61
LEITE CON CACAO, CEREAIS CHOCOLATADOS CON COPOS DE AVEA E LARANXA BERENXENA RECHEAS LÁCTEO	LEITE CON CACAO, GALLETAS E PERA PEIXE DO FÍA LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE E TOMATE E MANDARINA TORTILLA FRANCESA CON XAMÓN COCIDO FROITA	LEITE CON CACAO, CEREAIS E MAZÁ RAPANTE FRITO LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN E MACEDONIA DE FROITAS COSTELETA A PRANCHA FROITA		
LUNS 30/03/2020	MARTES 31/03/2020	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR	
XUDIAS CON SALSA DE TOMATE E BACÓN	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				HdcC (g)	95,90
LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E PLÁTANO BACALLAU Ó VAPOR LÁCTEO	LEITE CON CACAO, CEREAIS E ZUME DE LARANXA TENREIRA Á PRANCHA FROITA					

