



LUNS	MARTES 1-xuñ.	MÉRCORES 2-xuñ.	XOVES 3-xuñ.	VENRES 4-xuñ.	VAL.NUTR SEMANAL	
	FABAS CON CABAZA TORTILLA DE PATACA CON TOMATE GRELLADO FROITA	ENSALADA RUSA MILANESA CON ARROZ PILAW FROITA	SOPA VEXETAL ATÚN Á PRANCHA CON PATACA AO VAPOR LÁCTEO	ENSALADA CAMPEIRA PEITUGA Á CREMA CON PASTA SOBREMESA CASEIRA	ENERXÍA (Kcal)	627,55
					Prot. (g)	28,29
					Lip. (g)	28,85
					H de C (g)	68,13
<i>Alternativa para a ESO</i>						
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
	CEREAIS+LEITE+ZUME NATURAL PEIXE A PRANCHA LÁCTEO	PAN FRESCO+LONCHA PAVO A PRANCHA MINESTRA SALTEADA LÁCTEO	CEREAIS+LEITE+FROITA PAVO A PRANCHA FROITA	TORRADA CON ACEITE OLIVAS+LEITE+FROITA TORTILLA FRANCESA FROITA		
LUNS 7-xuñ.	MARTES 8-xuñ.	MÉRCORES 9-xuñ.	XOVES 10-xuñ.	VENRES 11-xuñ.		
ENSALADA DE GARAVANZOS ROTTI DE PAVO CON ARROZ IOGUR ECOLÓXICO	ESPAGUETI C/ PISTO XUREL AO FORNO CON PATACA ASADA FROITA	SOPA DE LETRAS OVOS COCIDOS, CHOURIZO XUDIÁS E PATACAS XEADO	CREMA DE COLIFLOR E MAZA TENREIRA ESTOUFADA CON ARROZ FROITA	ENSALADA TRICOLOR RAIA Á GALEGA CON PATACA COCIDA FROITA	ENERXÍA (Kcal)	697,61
					Prot. (g)	29,41
					Lip. (g)	34,00
					H de C (g)	67,81
<i>Alternativa para a ESO</i>						
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
	CEREAIS + LEITE+ ZUME NATURAL LURAS Á PRANCHA FROITA	LEITE + BISCOITO CASEIRO FILETE Á PRANCHA C/ MENESTRA LÁCTEO	GALLETAS+LEITE+FROITA PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE FROITA	CEREAIS+HOGUR+FROITA SPAGUETTIS CON ATUN LÁCTEO	TORRADA CON ACEITE OLIVAS+LEITE+FROITA TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA LÁCTEO	
LUNS 14-xuñ.	MARTES 15-xuñ.	MÉRCORES 16-xuñ.	XOVES 17-xuñ.	VENRES 18-xuñ.		
CREMA DE PORRO TAQUIÑOS DE PAVO ESTUFADOS CON PASTA LÁCTEO	SALPICÓN FILETE RUSO C/TOMATE GRELLADO E QUEIXO PURÉ FROITA	CROQUETAS CON LEITUGA BACALLAU EN SALSA DE PEMENTOS CON ARROZ FROITA	LENTELLAS VEXETÁIS TORTILLA DE PATACA CON TOMATE LÁCTEO	CODIÑOS AO GRATÉN PESCADA Á ROMANA CON LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA	ENERXÍA (Kcal)	734,04
					Prot. (g)	37,49
					Lip. (g)	31,01
					H de C (g)	75,79
<i>Alternativa para a ESO</i>						
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
	TORRADAS, MANTEIGA+LEITE+FROITA PEIXE A PRANCHA FROITA	GALLETAS+LEITE+FROITA SALTEADO DE VERDURIÑAS LÁCTEO	CEREAIS+LEITE+ZUME NATURAL SANDWICH VEXETAL LÁCTEO	PAN CON QUEIXO FRESCO+FROITA ARROZ TRES DELICIAS FROITA	CEREAIS+HOGUR+FROITA PEITUGA DE POLO PLANCHA LÁCTEO	
LUNS 21-xuñ.	MARTES 22-xuñ.	MÉRCORES	XOVES	VENRES		
ENSALADA CAPRESSE ALBONDEGAS CON TOMATE ARROZ IOGUR ECOLÓXICO	CREMA DE CABACIÑA PIZZA FROITA				ENERXÍA (Kcal)	632,56
					Prot. (g)	30,97
					Lip. (g)	29,21
					H de C (g)	60,50
<i>Alternativa para a ESO</i>						
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
	CEREAIS + LEITE+ ZUME NATURAL PESCADA Á PRANCHA LÁCTEO					
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES		
					ENERXÍA (Kcal)	
					Prot. (g)	
					Lip. (g)	
					H de C (g)	
<i>Alternativa para a ESO</i>						
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						