

SETEMBRO

VALLE INCLÁN - OLEIROS



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 12/09/2016	MARTES 13/09/2016	MÉRCORES 14/09/2016	XOVES 15/09/2016	VENRES 16/09/2016	VAL.NUTR.SEMANAL	
SOPA DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS GRATINADOS	SOPA DO DÍA	LENTELLAS Á CASEIRA	ENERXÍA (Kcal)	793,57
SAN XACOBO	TORTILLA ESPAÑOLA	RABAS EMPANADAS	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA Ó FORNO	Prot. (g)	26,79
ARROZ	TOMATE	ENSALADA	CHÍCHAROS E CENORIA	BRÓCOLI REFOGADO	Líp. (g)	30,40
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	103,44
<i>Almorzo e cea</i> LEITE CON TOSTADAS E FROITA PESCADA COCIDA FROITA		LEITE, PAN E MERMELADA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO		CACAO, ZUME E TOSTADAS MACARRÓNS CON ATÚN FROITA		LEITE CON BISCOITO E FROITA SANDWICH COMPLETO LÁCTEO

LUNS 19/09/2016	MARTES 20/09/2016	MÉRCORES 21/09/2016	XOVES 22/09/2016	VENRES 23/09/2016	VAL.NUTR.SEMANAL	
ENSALADA COMPLETA	CROQUETAS	SOPA VEXETAL	MACARRÓNS CON TOMATE	CREMA DE CABAZA	ENERXÍA (Kcal)	706,22
LOMBO ADUBADO	ARROZ MAR E TERRA	FILETE RUSO EN SALSA	FILETE DE PESCADA Ó LIMÓN	TENREIRA ESTUFADA CON PATACAS E MINESTRA	Prot. (g)	24,32
ARROZ		PURÉ	ENSALADA		Líp. (g)	25,36
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	95,72
<i>Almorzo e cea</i> GALLETAS, IOGUR E FROITA OVOS FRITOS CON XAMÓN LÁCTEO		CACAO, ZUME, PAN CON MANTEIGA ENSALADA VARIADA FROITA		LEITE CON BOLERIA E FROITA ARROZ 3 DELICIAS LÁCTEO		LEITE CON CEREAIS LOMBO A PRANCHA LÁCTEO

LUNS 26/09/2016	MARTES 27/09/2016	MÉRCORES 28/09/2016	XOVES 29/09/2016	VENRES 30/09/2016	VAL.NUTR.SEMANAL	
ENSALADILLA CON ATÚN	CREMA VEXETAL	ENSALADA DE OVO DURO	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ENERXÍA (Kcal)	693,29
POLO Ó CHILINDRÓN	ALBÓNDEGAS	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	ESTUFADO DE PAVO CON ARROZ	TORTILLA DE CABACIÑA	Prot. (g)	28,47
ARROZ PILAF	XARDIÑEIRA			TOMATE	Líp. (g)	20,67
IOGUR	FROITA	FLAN	FROITA	FROITA	HdeC (g)	99,09
<i>Almorzo e cea</i> LEITE, GALLETAS E MERMELADA REVOLTO DE ESPINACAS FROITA		LEITE CON GALLETAS E FROITA XUDIAS CON XAMÓN LÁCTEO		LEITE CON CEREAIS E FROITA SANDWICH VEXETAL LÁCTEO		GALLETAS, IOGUR E FROITA RAPANTE Á PRANCHA LÁCTEO