



Menú do 14 al 18 setembro 2020

	Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional	
Semana do: -14 ao 18 de Setembro	Luns	Empanadillas de bonito ao forno	Hamburguesa caseira de tenreira com tomate e leituga	Sandía	Kcal:487.3 Hco:17.7g Azúcares:7.4g Prot:25.2g Grasas:35.1g G. saturadas:8.9g Colesterol:107.4mg
	Martes	Xudías e patacas cocida com allada	Xamón e verduras asadas con ensalada	Melón	Kcal:499.9 Hco:32.55g Azúcares:21.4g Prot:22.2 g Grasas:31.3 g G. saturadas: 7.0 g Colesterol: 45 mg
	Mércores	Puré de cabaciña	Paella mariñeira	logurt	Kcal:422.8 Hco:54.8 g Azúcares:3.6 g Prot:15.5 g Grasas:15.8 g G. saturadas:2.7g Colesterol:87.7mg
	Xoves	Ensalada mixta	Lasaña	Mazá	Kcal: 575,76 Hco: 21.9g Azúcares: 9.51 Prot: 20.9g Grasas: 44.6g Coolest.:170 mg G. saturadas: 13.1g
	Venres	Crema de cenorias e alloporro	Pescado ao forno com verdura e ensalda	Plátano	Kcal:487.3 Hco:17.7g Azúcares:7.4g Prot: 24.2g Grasas; 35.1g G. satur: 8.9 g.