



Menú 1 de inverno 2020

		Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional
Semana do: -8 ao 11 de Xaneiro -4 ao 8 de Febreiro -4 ao 8 de Marzo	Luns	Coliflor ao vapor con salsa de tomate	Tortilla de pataca con ensalada	Plátano	Kcal:430.8 Hco:53.0g Azúcares:26.1g Prot:15.3g Grasas:29.4g G. saturadas:5.7g Colesterol:220.2mg
	Martes	Guiso de fabes con verduras	Pescada á romana con ensalada	Mandarina	Kcal:373 Hco:26.8g Azúcares:15.6 g Prot:15.1 g Grasas:22.9 g G. saturadas:3.9 g Colesterol:61.9 mg
	Mércores	Puré de cabaciña	Paella mariñeira	Pera	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	Sopa de Verduras e fideos	Costela de porco ao forno con arroz branco e ensalada	Mazá	Kcal: 748.5 Hco: 75.6g Azúcares: 21.4g Prot: 29.7g Grasas: 36.4g G. saturadas: 10.9g Colesterol: 93.6mg
	Venres	Empanadilla caseira de atún con ensalada	Polo asado con verduras	logurt	Kcal:487.3 Hco:17.7g Azúcares:7.4g Prot:25.2g Grasas:35.1g G. saturadas:8.9g: Colesterol:107.4mg



Menú 2 de inverno 2020

	Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional
Semana do: -14 ao 18 de Xaneiro -11 ao 15 de Febreiro -11 ao 15 de Marzo	Luns Puré de acelgas, cenoiras e alloporro	Lasaña boloñesa de tenreira e porco con verduras	Mandarina	Kcal: 531,76 Hco: 21.9g Azúcares: 9,51g Prot: 17.5g Grasas: 41.6g G. saturadas:12.3g Colesterol: 62.3mg
	Martes Caldo galego (pataca, legume, verduras)	Bacaladiños á romana con pataca cocida e ensalada	logurt	Kcal:507,1 Hco:27.4g Azúcares:11.0g Prot:30.2g Grasas:30.7g G. saturadas7.3g: Colesterol:261.3mg
	Mércores Xudías ao vapor con ensalada e ovo cocido	Revolto de ovo con xamón e ensalada de tomate	Mazá	Kcal:706.2 Hco:50.5 Azúcares:25.8 Prot:38.9 Grasas:38.8 G. saturadas:8.8g Colesterol:461.7mg
	Xoves Sopa de verduras e fideos	Palometa ao forno con arroz branco e tomate	Melocotón en almíbar	Kcal:642,5 Hco:87.2g Azúcares:34.0g Prot:18.7g Grasas:24.3g G. saturadas:3.9g: Colesterol:47.4mg
	Venres Lentellas con verduras	Filete ruso caseiro de tenreira e porco con pasta e salsa de verduras	Plátano	Kcal:720,6 Hco:58.7g Azúcares:21.0g Prot:25.4g Grasas:42.8g G. saturadas:11.9g Colesterol:161.3mg



Menú 3 de inverno 2020

		Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional
Semana do: -21 ao 25 de Xaneiro	Luns	Puré de calabaza	Quiche ao forno con espinacas e cenoiras	Plátano	Kcal: 516.2 Hco: 40.8g Azúcares: 20.2g Prot: 6.2g Grasas: 36.5g G. saturadas: 11.7g Colesterol: 84.0mg
-18 ao 22 de Febreiro	Martes	Brécol ao vapor cocido allada e ovo cocido	Albóndegas guisadas de tenreira e porco con arroz branco e verduras	Mazá	Kcal: 703.3 Hco: 56.0g Azúcares: 20.7g Prot: 24.0g Grasas: 42.6g G. saturadas: 11.8g Colesterol: 161.5mg
-18 ao 22 de Marzo	Mércores	Pasta cocida con verduras salteadas	Peixe e verduras ao forno	logurt	Kcal: 463.1 Hco: 39.6g Azúcares: 6.8g Prot: 20.8g Grasas: 24.6g G. saturadas: 5.6g Colesterol: 35.9mg
	Xoves	Caldo galego (pataca, legume, verduras)	Guiso de pavo, verduras e patacas	Pera	Kcal: 425.2 Hco: 31.6g Azúcares: 23.2g Prot: 24.6g Grasas: 22.3g G. saturadas: 3.7g Colesterol: 48.8mg
	Venres	Guiso de fabes e verduras	Pescada á romana con ensalada	Mandarina	Kcal: 385.1 Hco: 14.5 g Azúcares: 5.7g Prot: 18.6g Grasas: 28.1g G. saturadas: 5.8g Colesterol: 257.0mg



Menú 4 de inverno 2020

		Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional
Semana do: -28 de Xaneiro ao 1 de Febreiro -25 de Febreiro ao 1 de Marzo -25 ao 28 de Marzo	Luns	Croquetas de xamón con ensalada	Ovos ao forno con arroz branco e verduras	Pera	Kcal: 536.3 Hco: 53.9g Azúcares: 18.3g Prot: 13.8g Grasas: 29.5g G. saturadas: 6.0g Colesterol: 216.8mg
	Martes	Potaxe de garbanzos e acelgas	Peixe ao forno con verduras e patacas	Mandarina	Kcal: 432.8 Hco: 35.1g Azúcares: 7.1g Prot: 21.9g Grasas: 22.7g G. saturadas: 3.4g Colesterol: 23.3mg
	Mércores	Xudías ao vapor con allada e patacas cocidas	Xamón asado con ensalada	Plátano	Kcal: 499,9 Hco: 32.55g Azúcares: 21.4g Prot: 22.2g Grasas: 31.3g G. saturadas: 7.0g Colesterol: 45.0mg
	Xoves	Sopa de verduras	Macarróns gratinados con atún e tomate	Requeixo	Kcal: 581,4 Hco: 55.7g Azúcares: 3.9g Prot: 26.7g Grasas: 28.0g G. saturadas: 6.4g Colesterol: 26.1mg
	Venres	Puré de cabaciña	Guiso de luras con verduras e arroz branco	Mazá	Kcal: 503,8 Hco: 63.7g Azúcares: 20.6g Prot: 14.4g Grasas: 21.6g G. saturadas: 3.6g Colesterol: 112mg

Nos guisos e pratos de culler, a guarnición de verduras está composta de cenoria, cebola, pimento e cabaciña.