



## Menú 1-Inverno 2021

		Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional
<b>Semana do:</b> <b>-11 ao 15 de xaneiro</b>	<b>Luns</b>	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
<b>-8 ao 12 de febreiro</b>	<b>Martes</b>	Sopa de verduras con 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
<b>-15 ao 20 de marzo</b>	<b>Mércores</b>	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
	<b>Xoves</b>	Guiso de fabas 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
	<b>Venres</b>	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 8 xaneiro:** Sopa de verduras, macarróns gratinados con atún e tomate e, de sobremesa, requeixo.



## Menú 2-Inverno 2021

		Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional
<b>Semana do:</b>  -18 ao 22 de xaneiro  -15 ao 19 de febreiro  -22 ao 26 de marzo	<b>Luns</b>	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
	<b>Martes</b>	Caldo galego	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
	<b>Mércores</b>	Xudías ao vapor con allada epataca cocida	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
	<b>Xoves</b>	Sopa de verduras e fideos	Palometa ao forno con arroz branco e tomate	Pexego en almíbar	Kcal:642,5 Hco:87.2g Azúcares:34.0g Prot:18.7g Grasas:24.3g G. saturadas:3.9g Colesterol:47.4mg
	<b>Venres</b>	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:62.3 mg



## Menú 3-Inverno 2021

	Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional
<b>Semana do:</b> <b>-25 ao 29 de xaneiro</b>	<b>Luns</b> Puré de cabaza	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
<b>-22 ao 26 de febreiro</b>	<b>Martes</b> Guiso de fabas 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
	<b>Mércores</b> Caldo galego	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
	<b>Xoves</b> Pasta 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. saturadas5.6g: Colesterol:35.9mg
	<b>Venres</b> Brécol ao vapor con 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. saturadas11.8g: Colesterol:161.5mg



## Menú 4-Inverno 2021

		Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional
<b>Semana do:</b>  <b>-1 ao 5 de febreiro</b>  <b>-8 de febreiro ao 12 de Marzo</b>	<b>Luns</b>	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
	<b>Martes</b>	Potaxe de garabanzos 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
	<b>Mércores</b>	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
	<b>Xoves</b>	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
	<b>Venres</b>	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, pemento e cabaciña.