



Menú 1-Inverno 2021

	Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional	
Semana do: -10 ao 14 de xaneiro	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
-7 ao 11 de febreiro	Martes	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
-7 ao 11 de marzo	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
- 4 ao 8 de abril	Xoves	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
	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

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



Menú 2-Inverno 2021

	Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional
Semana do: -17 ao 21 de xaneiro -14 ao 18 de febreiro -14 ao 18 de marzo	Luns Xudías ao vapor con allada e pataca 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:8g Colesterol:4617mg
	Martes 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
	Mércores 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
	Xoves 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
	Venres 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



Menú 3-Inverno 2021

	Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional
Semana do: -24 ao 28 de xaneiro	Luns 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
-21 ao 25 de febreiro	Martes 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
-21 ao 25 de marzo	Mércores 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
	Xoves 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
	Venres 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



Menú 4-Inverno 2021

	Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional	
Semana do: -31 de xaneiro ao 4 de febreiro	Luns	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
-28 de febreiro ao 4 de marzo	Martes	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
-28 de marzo ao 1 de abril	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	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
	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