

LUNS 1	MARTES 2	MÉRCORES 3	XOVES 4	VENRES 5
LUNS 8	MARTES 9	MÉRCORES 10	XOVES 11	VENRES 12
Sopa caseira de ave con fideos 	Arroz tres delicias 	Crema de cabaza con costrones 	Tallarines en salsa boloñesa 	Lentellas caseiras con verduras 
Escalope de cinta de lombo con pataca cocida 	Luras á romana con ensalada de leituga, tomate, millo e cebola 	Estofado de tenreira en salsa demiglace 	Pescada ó forno con verduras 	Xamonciño de polo asado ó forno con ensalada de leituga e tomate 
Froita 	logur de sabores 	Froita 	Froita 	Froita 
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 20,3 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de carbono: 86,9 g. Azúcre: 14,6 g. Proteínas: 20,1 g. Sal: 1,6 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 3-8 anos de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 798 Kcal. Lípidos: 28,3g. AGS: 2,7 g. Hidratos de carbono: 112,4 g. Azúcre: 17,5 g. Proteínas: 23,8 g. Sal: 1,5 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 9-13 anos de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 1064Kcal. Lípidos: 36,9 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de carbono: 150,6 g. Azúcre: 26,1 g. Proteínas: 32,6 g. Sal: 1,7 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 14-18 anos de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNS 15	MARTES 16	MÉRCORES 17	XOVES 18	VENRES 19
Paella de carne 	Fervido de pataca, xudía, cenoria e ovo cocido 	Pasta con touciño 	Fabas brancas estofadas 	Coliflor gratinada 
Galo á romana con pisto 	Estofado de pavo en salsa hortelá con patacas dado 	Palometa con tomate frito con pataca cocida 	Tortilla de pataca con tomate natural 	Xamón fresco asado con pataca panadeira 
Froita 	Froita 	Froita 	Macedonia de frutas 	logur de sabores 
<small>Energía: 598Kcal. Lípidos: 20,2 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de carbono: 85,3 g. Azúcre: 15,0 g. Proteínas: 18,9 g. Sal: 1,6 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 3-8 anos de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 790 Kcal. Lípidos: 27,4 g. AGS: 2,8 g. Hidratos de carbono: 108,7 g. Azúcre: 18,2 g. Proteínas: 26,7 g. Sal: 1,5 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 9-13 anos de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 1087Kcal. Lípidos: 37,1 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de carbono: 153,6 g. Azúcre: 25,9 g. Proteínas: 34,7 g. Sal: 1,7 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 14-18 anos de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNS 22	MARTES 23	MÉRCORES 24	XOVES 25	VENRES 26
Lentellas con chorizo 	Macarróns con atún 	Brócoli refogado 	Arroz á cubana 	Crema de verduras 
Bacallau á biscaíña con pataca cocida 	Peituga de polo á prancha con ensalada de leituga e tomate 	Filete ruso de porco en salsa de tomate con pataca cocida 	Pescada á romana con ensalada de leituga e cenoria 	Raxo de cerdo gallego fresco con patacas fritas 
Froita 	logur de sabores 	Froita 	Froita 	Froita 
<small>Energía: 609Kcal. Lípidos: 21,1 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de carbono: 87,9 g. Azúcre: 14,5 g. Proteínas: 16,9 g. Sal: 1,5 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 3-8 anos de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 790 Kcal. Lípidos: 26,9 g. AGS: 2,8 g. Hidratos de carbono: 110,3 g. Azúcre: 17,7 g. Proteínas: 24,6 g. Sal: 1,5 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 9-13 anos de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 1013Kcal. Lípidos: 35,8 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de carbono: 142,3 g. Azúcre: 26,8 g. Proteínas: 30,4 g. Sal: 1,6 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 14-18 anos de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNS 29	MARTES 30	MÉRCORES 31	XOVES 1	VENRES 2
Fideuá de pescado 	Repolo de pataca 	Empanada gallega 		
Filete de magro de porco á inglesa con verduras salteadas 	Xamonciño de polo asado á laranxa con ensalada de tomate e millo 	Pescada á prancha con pataca cocida 		
Froita 	logur de sabores 	Froita 		
<small>Energía: 599Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de carbono: 85,7 g. Azúcre: 15,0 g. Proteínas: 16,9 g. Sal: 1,7 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 3-8 anos de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 792Kcal. Lípidos: 27,0 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de carbono: 112,8 g. Azúcre: 17,9 g. Proteínas: 24,6 g. Sal: 1,6 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 9-13 anos de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 1103Kcal. Lípidos: 37,1 g. AGS: 3,6 g. Hidratos de carbono: 155,6 g. Azúcre: 25,9 g. Proteínas: 36,9 g. Sal: 1,6 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 14-18 anos de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</small>				
<p>En toda a auga menús e pan-lo incluído. </p>				