

LUNS 28	MARTES 29	MÉRCORES 30	XOVES 31	VENRES 1
				Arroz á cubana 
				Lombo asado con ensalada de leituga, tomate e millo 
				Xeado 
<small>Energía: 580 Kcal, Lípidos: 20.0 g, AGS: 2.0 g, Hidratos de carbono: 81.6 g, Azúcares: 14.4 g, Proteínas: 18.6 g, Sal: 1.5 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 3-8 anos de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 798 Kcal, Lípidos: 27.8 g, AGS: 3.0 g, Hidratos de carbono: 112.3 g, Azúcares: 18.6 g, Proteínas: 24.7 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: 988 Kcal, Lípidos: 34.7 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de carbono: 140.1 g, Azúcares: 27.1 g, Proteínas: 28.9 g, Sal: 1.5 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 14-18 anos de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNS 4	MARTES 5	MÉRCORES 6	XOVES 7	VENRES 8
Ensalada de pasta 	Judías verdes con ajada gallega 	Empanada gallega casera 	Crema de verduras 	Lentellas caseiras con verduras 
Pescada á biscaíña con pataca cocida 	Arroz caldoso con chipiróns 	Xamonciño de polo guisado con verduras 	Estofado de pavo en salsa hortelá 	Lenguado frito con ensalada de olivas, cenoria e leituga 
Froita 	Froita 	logur de sabores 	Froita 	Froita 
<small>Energía: 602 Kcal, Lípidos: 21.7 g, AGS: 1.8 g, Hidratos de carbono: 86.3 g, Azúcares: 14.3 g, Proteínas: 15.6 g, Sal: 1.5 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 3-8 anos de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 772 Kcal, Lípidos: 26.3 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de carbono: 110.3 g, Azúcares: 18.7 g, Proteínas: 23.6 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: 1089 Kcal, Lípidos: 38.2 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de carbono: 153.2 g, Azúcares: 24.3 g, Proteínas: 33.3 g, Sal: 1.5 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 11	MARTES 12	MÉRCORES 13	XOVES 14	VENRES 15
Paella mixta 	Brócoli refogado 	Macarróns á boloñesa 	Cocido de garavanzos con verduras 	Sopa caseira de verduras e carne con fideos 
Abadexo en salsa de tomate con pataca cocida 	Xamonciño de polo asado ó forno con patacas fritas 	Pescada á romana con ensalada de leituga e tomate 	Tortilla de pataca con ensalada de leituga e tomate 	Xamón fresco asado con pataca cocida 
Froita 	Froita 	Froita 	Macedonia de frutas 	logur de sabores 
<small>Energía: 609 Kcal, Lípidos: 22.3 g, AGS: 2.0 g, Hidratos de carbono: 86.3 g, Azúcares: 15.8 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: 756 Kcal, Lípidos: 25.4 g, AGS: 2.3 g, Hidratos de carbono: 106.3 g, Azúcares: 19.0 g, Proteínas: 25.7 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: 975 Kcal, Lípidos: 33.9 g, AGS: 3.8 g, Hidratos de carbono: 137.8 g, Azúcares: 23.9 g, Proteínas: 29.8 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 18	MARTES 19	MÉRCORES 20	XOVES 21	VENRES 22
Espaguetes con picadiño de xamón cocido 	Lentellas ó estilo caseiro 	Ensaladiña rusa 	Entremeses fríos e quentes 	
Albóndegas caseiras de tenreira en salsa de tomate 	Pescada ó forno con pataca cocida 	Filete de polo empanado con ensalada de leituga e tomate 	Pizza de atún e touciño 	
Froita 	Froita 	logur de sabores 	Xeado 	
<small>Energía: 605 Kcal, Lípidos: 21.1 g, AGS: 1.9 g, Hidratos de carbono: 83.7 g, Azúcares: 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: 756 Kcal, Lípidos: 26.1 g, AGS: 2.9 g, Hidratos de carbono: 107.5 g, Azúcares: 17.6 g, Proteínas: 22.9 g, Sal: 1.6 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 9-13 anos de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 1101 Kcal, Lípidos: 38.7 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de carbono: 152.3 g, Azúcares: 25.4 g, Proteínas: 36.1 g, Sal: 1.5 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 25	MARTES 26	MÉRCORES 27	XOVES 28	VENRES 29
<p>En toda a auga menús e pan-lo incluído. </p>				

Cumprindo o RD 1420/2006 todos os produtos da pesca para consumo cru ou practicamente cru foi previamente conxelados.