

LUNS 1	MARTES 2	MÉRCORES 3	XOVES 4	VENRES 5
Brócoli con refrito	Macarróns de trigo integral con tomate	Crema de cabaza	Arroz integral con tomate	Lentellas con chourizo
	 			   
Coxa de polo asado no seu xugo con pataca cocida	Bacallau á Grella con ensalada de tomate e millo	Lombo adobado con ensalada de leituga, tomate e millo	Garbanzos, Polo e verduras para guisar	Tortilla de pataca con ensalada de tomate e millo
	   	   	 	
Vasiño de xeado	Froita	Froita	Froita	Froita
				
Energía: 536 kcal . Lípidos: 20,4 g . Ácidos graxos saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 59,2 g . Azúcreos: 16,9 g . Proteínas: 23,9 g . Sal: 1,6 g . - . Avaliación nutricional calculado pola Inxestión recomendada para un adulto necesita 2.000 Kcal / día. UE R 1169/2011.				
LUNS 8	MARTES 9	MÉRCORES 10	XOVES 11	VENRES 12
Xudias verdes estilo Rioxá	Ensalada de pasta	Arroz á milanesa	Fabas brancas con verduras	Crema de cabaciña con pan frito
   	       	    		     
Hamburguesa de polo á prancha con patacas chips	Salmon con ensalada de leituga e cenoria	Pure de fabas con fajitas de polo, verduras e ensalada	Tortilla de pataca	Xamón fresco asado con pisto
     	       	     	 	  
logur	Froita	Froita	Froita	Froita
				
Energía: 484 kcal . Lípidos: 17,8 g . Ácidos graxos saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 55,5 g . Azúcreos: 13,5 g . Proteínas: 23,9 g . Sal: 2,1 g . - . Avaliación nutricional calculado pola Inxestión recomendada para un adulto necesita 2.000 Kcal / día. UE R 1169/2011.				
LUNS 15	MARTES 16	MÉRCORES 17	XOVES 18	VENRES 19
Arroz integral con verduras	Crema de cenoria	Lentellas con chourizo	Brócoli con bechamel	Macarróns de trigo integral con cebola, tomate e ourego
 		   	  	  
Pescada á inglesa con ensalada de leituga, tomate e millo	Estofado de tenreira en salsa demiglace con verduras asadas	Tortilla de pataca con ensalada de tomate	Garbanzos, Polo e verduras para guisar	Peituga de polo á prancha con ensalada de leituga e cenoria
     	 	 	 	
Froita	Froita	Froita	Froita	Vasiño de xeado
				
Energía: 643 kcal . Lípidos: 29,6 g . Ácidos graxos saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 64,5 g . Azúcreos: 17,9 g . Proteínas: 24,8 g . Sal: 2,2 g . - . Avaliación nutricional calculado pola Inxestión recomendada para un adulto necesita 2.000 Kcal / día. UE R 1169/2011.				
LUNS 22	MARTES 23	MÉRCORES 24	XOVES 25	VENRES 26
Energía: . Lípidos: . Ácidos graxos saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcreos: . Proteínas: . Sal: . - . Avaliación nutricional calculado pola Inxestión recomendada para un adulto necesita 2.000 Kcal / día. UE R 1169/2011.				
LUNS 29	MARTES 30	MÉRCORES 1	XOVES 2	VENRES 3
Energía: . Lípidos: . Ácidos graxos saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcreos: . Proteínas: . Sal: . - . Avaliación nutricional calculado pola Inxestión recomendada para un adulto necesita 2.000 Kcal / día. UE R 1169/2011.				
Os menús inclúen auga e pan ou pan integral.		     		

Cumprindo o RD1021/2022 todos os produtos da pesca para consumo cru ou practicamente cru foi previamente conxelados.
En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.