

| LUNS 7 | MARTES 8 | MÉRCORES 9                                                                                                                                                          | XOVES 10                                                                                                                  | VENRES 11                                                                                                                                |
|--------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |          | Macarrons de trigo integral con cebola, tomate e oreiro<br>                        | Xudias verdes con aceite e cenoria<br>  | Lentellas con verduras<br>                            |
|        |          | Xamonciño de polo asado no seu xugo con ensalada de leituga, tomate e coqueiro<br> | Pescada á inglesa con pataca cocida<br> | Tortilla de pataca con ensalada de tomate e millo<br> |
|        |          | Vasiño de xeadado<br>                                                              | Froita                                                                                                                    | Froita                                                                                                                                   |

Energía: 538 kcal . Lípidos: 21,6 g . Ácidos graxos saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 59,4 g . Azúcreos: 18,3 g . Proteínas: 22,1 g . Sal: 1,3 g . - . Avaliación nutricional calculado pola Inxestión recomendada para un adulto necesita 2.000 Kcal / día. UE R 1169/2011.

| LUNS 14                                                                                                                                                 | MARTES 15                                                                                                                                                   | MÉRCORES 16                                                                                                                        | XOVES 17                                                                                                                                    | VENRES 18                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arroz integral con verduras variadas<br>                                | Crema de cabaza                                                                                                                                             | Brócoli con bechamel<br>                          | Macarrons de trigo integral con salsa de tomate frito<br> | Fabas brancas con verduras<br> |
| Bacallau á inglesa con ensalada de leituga, tomate e brotes de soia<br> | Coxa de polo asado no seu xugo con ensalada de leituga, tomate e millo<br> | Pescada ó forno en salsa de cenoria con pisto<br> | Boloñesa de garbanzos con queixo<br>                      | Tortilla de pataca<br>         |
| logur<br>                                                                | Froita                                                                                                                                                      | Froita                                                                                                                             | Froita                                                                                                                                      | Froita                                                                                                            |

Energía: 480 kcal . Lípidos: 17,6 g . Ácidos graxos saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 53,3 g . Azúcreos: 13,6 g . Proteínas: 22,4 g . Sal: 2,0 g . - . Avaliación nutricional calculado pola Inxestión recomendada para un adulto necesita 2.000 Kcal / día. UE R 1169/2011.

| LUNS 21                                                                                                                                 | MARTES 22                                                                                                                                      | MÉRCORES 23                                                                                                          | XOVES 24                                                                                                                     | VENRES 25                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lentellas ó estilo caseiro<br>                        | Macarrons de trigo integral con cebola, tomate e oreiro<br> | Crema de cenoria                                                                                                     | Arroz integral con tomate                                                                                                    | Sopa caseira de verduras<br>                                 |
| Albóndegas en salsa de tomate con verduras asadas<br> | Salmón ó forno con ensalada de leituga e cenoria<br>        | Ovos fritos con pataca cocida<br> | Garbanzos, polo e verduras do cocido<br> | Pescada ó forno en salsa de cenoria con brócoli salteado<br> |
| Vasiño de xeadado<br>                                  | Froita                                                                                                                                         | Froita                                                                                                               | Froita                                                                                                                       | Froita                                                                                                                                            |

Energía: 521 kcal . Lípidos: 18,8 g . Ácidos graxos saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 61,7 g . Azúcreos: 20,6 g . Proteínas: 20,5 g . Sal: 2,3 g . - . Avaliación nutricional calculado pola Inxestión recomendada para un adulto necesita 2.000 Kcal / día. UE R 1169/2011.

| LUNS 28                                                                                                                                                       | MARTES 29                                                                                                         | MÉRCORES 30                                                                                                                                        | XOVES 1 | VENRES 2 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| Xudias verdes con aceite e cenoria<br>                                      | Fabas brancas con verduras<br> | Crema de cabaza                                                                                                                                    |         |          |
| Hamburguesa de polo á prancha con ensalada de olivas, cenoria e leituga<br> | Ovos fritos<br>                | Bacallau á prancha Ensalada de leituga, tomate e espárragos<br> |         |          |
| logur<br>                                                                    | Froita                                                                                                            | Froita                                                                                                                                             |         |          |

Energía: 201 kcal . Lípidos: 7,7 g . Ácidos graxos saturados: 1,8 g . Hidratos de carbono: 20,0 g . Azúcreos: 7,8 g . Proteínas: 10,6 g . Sal: 0,5 g . - . Avaliación nutricional calculado pola Inxestión recomendada para un adulto necesita 2.000 Kcal / día. UE R 1169/2011.

| LUNS 5 | MARTES 6 | MÉRCORES 7 | XOVES 8 | VENRES 9 |
|--------|----------|------------|---------|----------|
|        |          |            |         |          |
|        |          |            |         |          |
|        |          |            |         |          |

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.