

LUNS 4-nov.	MARTES 5-nov.	MÉRCORES 6-nov.	XOVES 7-nov.	VENRES 8-nov.
CREMA DE CABACIÑA FILETE RUSO CON PATACAS FROITA TEMPADA 674,42 Kcal - HC: 84,26 g - G: 28,96 g - Pr: 19,19 g	PASTA AO GRATÉN CON TOMATE E QUEIXO FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA XELATINA 801,20 Kcal - HC: 56,68 g - G: 49,21 g - Pr: 32,95 g	CALDO GALEGO POLO AO ALLO CON PATACAS FROITA TEMPADA 613,20 Kcal - HC: 72,14 g - G: 22,57 g - Pr: 30,63 g	SOPA DE AVE ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ IOGUR 855,55 Kcal - HC: 66,43 g - G: 50,7 g - Pr: 33,17 g	POTAXE DE GARAVANZOS LURAS Á ROMANA CON PATACAS FROITA TEMPADA 866,41 Kcal - HC: 107,89 g - G: 33,08 g - Pr: 34,27 g
Alérxenos. Cea recomendada. TORTILLA RECHEA LÁCTEO	SANDWICH COMPLETO FROITA	MILANESA DE PORCO LÁCTEO	ENSALADA VARIADA FROITA	PEIXE DO DÍA LÁCTEO
LUNS 11-nov.	MARTES 12-nov.	MÉRCORES 13-nov.	XOVES 14-nov.	VENRES 15-nov.
SOPA DE POLO PIZZA DE XAMÓN E QUEIXO CON ENSALADA ANANÁS NO SEU ZUME 791,35 Kcal - HC: 62,15 g - G: 51,51 g - Pr: 19,71 g	LENTELLAS CASEIRAS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA FROITA TEMPADA 763,10 Kcal - HC: 57,56 g - G: 42,43 g - Pr: 37,84 g	XUDIÁS CON CHOURIZO GUIZO DE TENREIRA CON FIDEOS IOGUR 667,62 Kcal - HC: 59,77 g - G: 25,67 g - Pr: 49,51 g	ARROZ CON SALCHICHAS E TOMATE FILETE DE BACALLAU CON ENSALADA FROITA TEMPADA 855,07 Kcal - HC: 90,70 g - G: 44,24 g - Pr: 18,59 g	CROQUETAS COXA DE POLO AO FORNO CON PATACAS IOGUR 680,85 Kcal - HC: 67,09 g - G: 33,45 g - Pr: 23,22 g
Alérxenos. Cea recomendada. ESPINACAS GRATINADAS FROITA	VERDURAS REFOGADAS LÁCTEO	PEIXE DO DÍA FROITA	FILETE Á PRANCHA LÁCTEO	SANDWICH VEJETAL FROITA
LUNS 18-nov.	MARTES 19-nov.	MÉRCORES 20-nov.	XOVES 21-nov.	VENRES 22-nov.
CREMA DE CABAZA GUIZO DE COSTELA CON PATACAS ARROZ CON LEITE 765,70 Kcal - HC: 67,57 g - G: 40,86 g - Pr: 31,85 g	REPOLO REFOGADO CON OVO COCIDO FILETE DE PESCADA CON ENSALADA FROITA TEMPADA 694,60 Kcal - HC: 83,729 g - G: 32,87 g - Pr: 16,0 g	ESPAGUETI CON TOMATE REDONDO DE PAVO CON PATACA FROITA TEMPADA 717,56 Kcal - HC: 71,38 g - G: 30,71 g - Pr: 39,13 g	POTAXE DE GARAVANZOS MARMITAKO DE ATÚN CON PATACAS IOGUR 763,10 Kcal - HC: 57,56 g - G: 42,43 g - Pr: 37,84 g	SOPA DO DÍA MILANESA CON VERDURA FROITA TEMPADA 898,34 Kcal - HC: 58,91 g - G: 48,91 g - Pr: 41,15 g
Alérxenos. Cea recomendada. REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS FROITA	PEITUGA PAVO Á PRANCHA LÁCTEO	ARROZ CON CARNE LÁCTEO	VERDURAS Á PRANCHA FROITA	PEIXE DO DÍA LÁCTEO
LUNS 25-nov.	MARTES 26-nov.	MÉRCORES 27-nov.	XOVES 28-nov.	VENRES 29-nov.
LENTELLAS CASEIRAS RAXO CON PATACAS FRITAS NATILLAS 863,01 Kcal - HC: 76,35 g - G: 42,42 g - Pr: 41,13 g	XUDIÁS CON CHOURIZO PAELLA MIXTA FROITA TEMPADA 643,10 Kcal - HC: 95,80 g - G: 16,43 g - Pr: 28,00 g	PASTA CON TOMATE ESTOUFADO DE PAVO Á XARDINEIRA FROITA TEMPADA 551,71 Kcal - HC: 73,79 g - G: 14,32 g - Pr: 31,98 g	FABADA VEJETAL LOMBO DE XUREL CON PISTO IOGUR 644,27 Kcal - HC: 69,08 g - G: 24,20 g - Pr: 37,79 g	CROQUETAS MACARRÓNS CON POLO GUISADO FROITA TEMPADA 643,10 Kcal - HC: 95,80 g - G: 16,43 g - Pr: 28,00 g
Alérxenos. Cea recomendada. ARROZ CON VERDURAS FROITA	HAMBURGUESA CASEIRA LÁCTEO	ENSALADA DE ATÚN LÁCTEO	SALCHICHAS CON MILLO FROITA	REVOLTO CHAMPIÑÓNS LÁCTEO
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Alérxenos. Cea recomendada.				



Garante que estos menús foron planificados e revisados por dietistas-nutricionistas segundo os principios establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Informámoos que para dar conformidade ao Regulamento (UE) nº1169/2011 sobre a información alimentaria facilitada ao consumidor, este centro pon a súa dispoñibilidade un listado coa información sobre alérxenos dos pratos que compoñen o menú.



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana e Dietética
Departamento de Calidad de Serunión
DNI.: 35.322.598 - A