


DECEMBRO 2020

SALESIANOS CAMBADOS

LUNS	MARTES 1-dec.	MÉRCORES 2-dec.	XOVES 3-dec.	VENRES 4-dec.
	LENTELLAS ESTUFADAS PESCADA CON ENSALADA MIXTA IOGUR 613,20 Kcal - HC: 72,14 g - G: 22,57 g - Pr: 30,63 g	REVOLTO FILETE RUSO CON PATACAS FROITA 791,35 Kcal - HC: 62,15 g - G: 51,51 g - Pr: 19,71 g	ARROZ CON SALSA DE TOMATE OVO FRITOS E SALCHICHAS FLAN 717,56 Kcal - HC: 71,38 g - G: 30,71 g - Pr: 39,13 g	SOPA DE PASTA MILANESA DE POLO CON PATACAS FROITA 860,32 Kcal - HC: 74,36 g - G: 42,64 g - Pr: 42,05 g
Alérxenos.				
Cea recomendada.	ESCALOPIÑS DE VERDURAS FROITA	PEIXE DO DÍA LÁCTEO	COSTELETA EMPANADA FROITA	XUDIÁS CON CHOURIZO LÁCTEO
LUNES 7-dec.	MARTES 8-dec.	MIÉRCOLES 9-dec.	JUEVES 10-dec.	VIERNES 11-dec.
		MACARRÓNS AO GRATÉN DELICIAS DE PESCADA CON ENSALADA MIXTA FROITA 672,22 Kcal - HC: 59,87 g - G: 30,43 g - Pr: 39,85 g	GARAVANZOS XAMÓN ASADO CON PATACAS FRITAS IOGUR 855,07 Kcal - HC: 90,70 g - G: 44,24 g - Pr: 18,59 g	BRÓCOLI CON OVO ARROZ CON POLO FROITA 656,49 Kcal - HC: 90,54 g - G: 20,78 g - Pr: 20,57 g
Alérxenos.				
Cea recomendada.		ARROZ TRES DELICIAS LÁCTEO	ESTOUFADO DE PAVO FROITA	PEIXE DO DÍA LÁCTEO
LUNS 14-dec.	MARTES 15-dec.	MÉRCORES 16-dec.	XOVES 17-dec.	VENRES 18-dec.
CREMA DE VERDURAS EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO IOGUR 791,35 Kcal - HC: 62,15 g - G: 51,51 g - Pr: 19,71 g	MACARRÓNS CON TOMATE SALMÓN Á PRANCHA CON BRÓCOLI FROITA 646,98 Kcal - HC: 66,31 g - G: 29,03 g - Pr: 30,12 g	GARAVANZOS TORTILLA CON ENSALADA MIXTA FROITA DE TEMPADA 667,62 Kcal - HC: 59,77 g - G: 25,67 g - Pr: 49,51 g	CROQUETAS CON ENSALADA FILETE DE BACALLAU CON ENSALADA DE TOMATE XELATINA 550,16 Kcal - HC: 55,90 g - G: 20,17 g - Pr: 36,45 g	ENSALADA MIXTA CHURRASCO E CRIOLLO CON PATACAS FRITAS IOGUR 680,85 Kcal - HC: 67,09 g - G: 33,45 g - Pr: 23,22 g
Alérxenos.				
Cea recomendada.	TORTILLA FRANCESA RECHEA FROITA	PEIXE DO DÍA LÁCTEO	FILETE Á PRANCHA FROITA	SANDWICH VEJETAL FROITA
LUNS 21-dec.	MARTES 22-dec.	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SPOA DE FIDEUS GUIISO DE COSTELA CON PATACAS NATILLAS DE CHOCOLATE 765,70 Kcal - HC: 67,57 g - G: 40,86 g - Pr: 31,85 g	MENÚ ESPECIAL: HAMBURGUESA COMPLETA CON PATACAS FRITAS POSTRE DE NADAL 			
Alérxenos.				
Cea recomendada.	HAMBURGUESA CASEIRA FROITA			



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. Informámoslles que para dar conformidade ao Regulamento (UE) nº1169/2011 sobre a información alimentaria facilitada ao consumidor, este centro pon a súa disposición un listado coa información sobre alérxenos dos pratos que compoñen o menú.

