

LUNS 1-nov.	MARTES 2-nov.	MÉRCORES 3-nov.	XOVES 4-nov.	VENRES 5-nov.
	<b>CREMA DE CENORIA</b> <b>ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE CON PATACAS</b> <b>FROITA</b> 694,60 Kcal - HC: 83,729 g - G: 32,87 g - Pr: 16,0 g	<b>XUDIÁS CON OVO</b> <b>ARROZ CON MARISCO</b> <b>IOGUR</b> 717,56 Kcal - HC: 71,38 g - G: 30,71 g - Pr: 39,13 g	<b>ENSALADA TEMPLADA</b> <b>CANELÓN DE ATÚN</b> <b>FROITA</b> 763,10 Kcal - HC: 57,56 g - G: 42,43 g - Pr: 37,84 g	<b>FABAS</b> <b>MILANESA CON PATACA</b> <b>PIÑA EN XAROPE</b> 898,34 Kcal - HC: 58,91 g - G: 48,91 g - Pr: 41,15 g
Alérxenos.  Cea recomendada.				
	<b>CALDO GALEGO</b> <b>CHULETA DESAXONIA CON ARROZ</b> <b>FROITA</b> 643,10 Kcal - HC: 95,80 g - G: 16,43 g - Pr: 28,00 g	<b>SOPA DE COCIDO</b> <b>REPOLO, PATACA, PEITUGA DE POLO E CHOURIZO</b> <b>IOGUR</b> 863,01 Kcal - HC: 76,35 g - G: 42,42 g - Pr: 41,13 g	<b>CODIÑOS CON TOMATE</b> <b>PEIXE Á ROMANA CON ENSALADA</b> <b>FROITA</b> 551,71 Kcal - HC: 73,79 g - G: 14,32 g - Pr: 31,98 g	<b>REVOLTO</b> <b>POLO AO ALLO CON PATACA FRITA</b> <b>ARROZ CON LEITE</b> 801,20 Kcal - HC: 56,68 g - G: 49,21 g - Pr: 32,95 g
Alérxenos.  Cea recomendada. ARROZ CON VERDURAS FROITA				
	<b>POTAXE DE GARAVANZOS</b> <b>LURAS FRITAS CON PATACAS</b> <b>FROITA</b> 674,42 Kcal - HC: 84,26 g - G: 28,96 g - Pr: 19,19 g	<b>SOPA DO DÍA</b> <b>ZORZA CON ARROZ</b> <b>IOGUR</b> 646,98 Kcal - HC: 66,31 g - G: 29,03 g - Pr: 30,12 g	<b>EMPANADIÑAS E CROQUETAS</b> <b>PEIXE Á PRANCHA CON PATACA AO VAPOR</b> <b>FROITA</b> 694,60 Kcal - HC: 83,729 g - G: 32,87 g - Pr: 16,0 g	<b>COLIFLOR CON OVO</b> <b>ESPAGUETES Á BOLOÑESA</b> <b>XELATINA</b> 556,68 Kcal - HC: 89,87 g - G: 16,64 g - Pr: 11,86 g
Alérxenos.  Cea recomendada. PORCO Á PRANCHA FROITA				
	<b>MACARRONS</b> <b>PESCADA Á ROMÁ CON ENSALADA</b> <b>IOGUR</b> 613,20 Kcal - HC: 72,14 g - G: 22,57 g - Pr: 30,63 g	<b>REVOLTO</b> <b>FILETE RUSO CON PATACAS</b> <b>FROITA</b> 791,35 Kcal - HC: 62,15 g - G: 51,51 g - Pr: 19,71 g	<b>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</b> <b>OVO FRITOS E SALCHICHAS</b> <b>NATILLAS</b> 717,56 Kcal - HC: 71,38 g - G: 30,71 g - Pr: 39,13 g	<b>LENTELLAS ESTOUFADAS</b> <b>POLO AO FORNO CON PATACAS ASADAS</b> <b>FROITA</b> 860,32 Kcal - HC: 74,36 g - G: 42,64 g - Pr: 42,05 g
Alérxenos.  Cea recomendada. ENSALADA VARIADA LÁCTEO				
	<b>CREMA DE CABAZA</b> <b>XAMÓN ASADO CON PATACAS FRITAS</b> <b>FROITA</b> 860,32 Kcal - HC: 74,36 g - G: 42,64 g - Pr: 42,05 g			
Alérxenos.  Cea recomendada. ESPINACAS AO GRATÉN 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. Informámoles 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.



Revisado: Carlos Sanmartín González  
Diplomado en Dietética y Nutrición  
Col. num.: GA00154