

LUNS 10-xan.	MARTES 11-xan.	MÉRCORES 12-xan.	XOVES 13-xan.	VENRES 14-xan.
LENTELLAS ESTOUFADAS SAN XACOBOS CON PATACAS FROITA 747,56 Kcal - HC: 72,38 g - G: 33,71 g - Pr: 39,13 g Alérxenos. Cea recomendada. ENSALADA VARIADA LÁCTEO	MACARRÓNS PESCADA À ROMÁ CON ENSALADA IOGUR 613,20 Kcal - HC: 72,14 g - G: 22,57 g - Pr: 42,63 g ESCALOPÍNS DE VERDURAS FROITA	REVOLTO FILETE RUSO CON PATACAS FROITA 791,35 Kcal - HC: 62,15 g - G: 51,51 g - Pr: 19,71 g PEIXE DO DÍA LÁCTEO	ARROZ CON SALSA DE TOMATE OVO FRITOS E SALCHICHAS IOGUR 717,56 Kcal - HC: 71,38 g - G: 30,71 g - Pr: 39,13 g COSTELETA EMPANADA FROITA	SOPA DE PASTA POLO AO FORNO CON PATACAS ASADAS FROITA 860,32 Kcal - HC: 74,36 g - G: 42,64 g - Pr: 42,05 g XUDÍAS CON CHOURIZO LÁCTEO
LUNES 17-xan.	MARTES 18-xan.	MÍRCOLES 19-xan.	JUEVES 20-xan.	VIERNES 21-xan.
MACARRÓNS CON TOMATE PALOMETA EMPANADA CON ENSALADA IOGUR 688,79 Kcal - HC: 61,72 g - G: 39,99 g - Pr: 20,51 g Alérxenos. Cea recomendada. ESPINACAS AO GRATÉN FROITA	CREMA DE CABAZA XAMÓN ASADO CON PATACAS FRITAS FROITA 860,32 Kcal - HC: 74,36 g - G: 42,64 g - Pr: 42,05 g ENSALADA COMPLETA FROITA	ESPAGUETIS AO GRATÉN FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA FROITA 672,22 Kcal - HC: 59,87 g - G: 30,43 g - Pr: 39,85 g ARROZ TRES DELICIAS LÁCTEO	GARAVANZOS EMPANADA DE CARNE IOGUR 855,07 Kcal - HC: 90,70 g - G: 44,24 g - Pr: 18,59 g ESTOUFADO DE PAVO FROITA	BRÓCOLI CON OVO ARROZ CON POLO FROITA 656,49 Kcal - HC: 90,54 g - G: 20,78 g - Pr: 20,57 g PEIXE DO DÍA LÁCTEO
LUNS 24-xan.	MARTES 25-xan.	MÉRCORES 28-xan.	XOVES 27-xan.	VENRES 28-xan.
SOPA DE FIDEUS ZORZA CON ARROZ FLAN 765,70 Kcal - HC: 67,57 g - G: 40,86 g - Pr: 31,85 g Alérxenos. Cea recomendada. TORTILLA FRANCESA RECHEA FROITA	CREMA DE VERDURAS PIZZA DE XAMÓN E QUEIXO FROITA 791,35 Kcal - HC: 62,15 g - G: 51,51 g - Pr: 19,71 g VERDURAS REFOGADAS LÁCTEO	CROQUETAS GUIZO DE TENREIRA XARDINEIRA FROITA DE TEMPADA 667,62 Kcal - HC: 59,77 g - G: 25,67 g - Pr: 49,51 g PEIXE DO DÍA LÁCTEO	LENTELLAS PALOMETA CON GUARNICIÓN XELATINA 550,16 Kcal - HC: 55,90 g - G: 20,17 g - Pr: 36,45 g FILETE Á PRANCHA FROITA	ENSALADA MIXTA CHURRASCO E CRIOLLO CON PATACAS FRITAS IOGUR 680,85 Kcal - HC: 67,09 g - G: 33,45 g - Pr: 23,22 g SANDWICH VEGETAL FROITA
LUNS 31-xan.	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
HAMBURGUESA COMPRETA CON PATACAS FRITAS XEADO FESTA DE DON BOSCO 				
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. 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.



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