
















LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES 1-abr.
				<b>ARROZ TRES DELICIAS</b> <b>PALOMETA EMPANADA CON ENSALADA</b> <b>IOGUR</b> 556,68 Kcal - HC: 89,87 g - G: 16,64 g - Pr: 11,86 g  PEIXE DO DIA FROITA
LUNS 4-abr.	MARTES 5-abr.	MÉRCORES 6-abr.	XOVES 7-abr.	VENRES 8-abr.
<b>LENTELLAS ESTOUFADAS</b> <b>SAN XACOBOS CON PURÉ DE PATACA</b> <b>FROITA</b> 747,56 Kcal - HC: 72,38 g - G: 33,71 g - Pr: 39,13 g Alérxenos.  Cea recomendada. ENSALADA VARIADA LÁCTEO	<b>MACARRONS</b> <b>PESCADA Á ROMÁ CON ENSALADA</b> <b>IOGUR</b> 613,20 Kcal - HC: 72,14 g - G: 22,67 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>IOGUR</b> 717,56 Kcal - HC: 71,38 g - G: 30,71 g - Pr: 39,13 g 	<b>MACARRONS AO GRATÉN</b> <b>FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA</b> <b>FROITA</b> 672,22 Kcal - HC: 59,87 g - G: 30,43 g - Pr: 39,85 g 
LUNES 11-abr.	MARTES 12-abr.	MIÉRCOLES 13-abr.	JUEVES 14-abr.	VIERNES 15-abr.
Alérxenos. Cea recomendada.				
LUNS 18-abr.	MARTES 19-abr.	MÉRCORES 20-abr.	XOVES 21-abr.	VENRES 22-abr.
Alérxenos. Cea recomendada.	<b>CREMA DE VERDURAS</b> <b>EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO</b> <b>FLAN</b> 791,35 Kcal - HC: 62,15 g - G: 51,51 g - Pr: 19,71 g Alérxenos.  VERDURAS REFOGADAS LÁCTEO	<b>GARAVANZOS</b> <b>GUIZO DE TENREIRA XARDINEIRA</b> <b>FROITA DE TEMPADA</b> 667,62 Kcal - HC: 59,77 g - G: 25,67 g - Pr: 49,51 g 	<b>CROQUETAS CON ENSALADA</b> <b>FILETE DE BACALLAU CON ENSALADA DE TOMATE</b> <b>XELATINA</b> 550,16 Kcal - HC: 55,90 g - G: 20,17 g - Pr: 36,45 g 	<b>ENSALADA MIXTA</b> <b>CHURRASCO E CRIOLLO CON PATACAS FRITAS</b> <b>IOGUR</b> 680,85 Kcal - HC: 67,09 g - G: 33,45 g - Pr: 23,22 g 
LUNS 25-abr.	MARTES 26-abr.	MÉRCORES 27-abr.	XOVES 28-abr.	VENRES 29-abr.
<b>SPOA DE FIDEUS</b> <b>ZORZA CON PATACAS FRITAS</b> <b>NATILLAS DE CHOCOLATE</b> 765,70 Kcal - HC: 67,57 g - G: 40,86 g - Pr: 31,85 g Alérxenos.  Cea recomendada. HAMBURGUESA CASEIRA FROITA	<b>POTAXE DE LENTELLAS</b> <b>TORTILLA CON ENSALADA MIXTA</b> <b>FROITA</b> 694,60 Kcal - HC: 83,729 g - G: 32,87 g - Pr: 16,0 g 	<b>CALDO GALEGO</b> <b>CHULETA DESAXONIA CON ARROZ</b> <b>IOGUR</b> 717,56 Kcal - HC: 71,38 g - G: 30,71 g - Pr: 39,13 g 	<b>ENSALADA TEMPLADA</b> <b>CANELONS 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>FROITA</b> 898,34 Kcal - HC: 58,91 g - G: 48,91 g - Pr: 41,15 g 



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. Informámosles 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