

		MÉRCORES 1	XOVES 2	VENRES 3	
		Macarróns boloñesa 	Cocido de garavanzos con verduras 		
		Limanda á inglesa con ensalada de leituga e tomate 	Estufado de magro de porco á xardineira con patacas dado 		
		Froita	Froita		
<small>Energía: 604 Kcal, Lípidos: 21,7g, AGS: 1,8g, Hidratos de carbono: 84,5g, Azúcreos: 14,1g, Proteínas: 17,9g, Sal: 1,7mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 3-8 anos de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 791Kcal, Lípidos: 27,2g, AGS: 2,7g, Hidratos de carbono: 109,6g, Azúcreos: 17,9g, Proteínas: 27,1g, Sal: 1,7mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 9-13 anos de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 1029 Kcal, Lípidos: 36,7 g, AGS: 3,6 g, Hidratos de carbono: 144,4 g, Azúcreos: 23,9 g, Proteínas: 30,3g, Sal: 1,7mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 14-18 anos de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>					
LUNS 6	MARTES 7	MÉRCORES 8	XOVES 9	VENRES 10	
LUNS 13	MARTES 14	MÉRCORES 15	XOVES 16	VENRES 17	
	Sopa caseira de ave con estrelleñas 	Arroz á cubana 	Xudías verdes salteadas 	Garavanzos guisados 	
	San Xacobo con patacas chips 	Palometa ó forno con verduras salteadas 	Xamonciño de polo asado no seu xugo con patacas chips	con ensalada de leituga e tomate 	
	Froita	Froita	Froita	Froita	
<small>Energía: 609Kcal, Lípidos: 22,3 g, AGS: 1,8 g, Hidratos de carbono: 86,0 g, Azúcreos: 14,2 g, Proteínas: 16,2 g, Sal: 1,6 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 3-8 anos de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 743Kcal, Lípidos: 25,8 g, AGS: 2,5 g, Hidratos de carbono: 105,7 g, Azúcreos: 17,6 g, Proteínas: 22,2 g, Sal: 1,6 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 9-13 anos de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 1054Kcal, Lípidos: 36,9 g, AGS: 3,2 g, Hidratos de carbono: 148,9 g, Azúcreos: 25,1 g, Proteínas: 31,6 g, Sal: 1,8 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 14-18 anos de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</small>					
LUNS 20	MARTES 21	MÉRCORES 22	XOVES 23	VENRES 24	
Espaguetes con atún 	Lentellas ó estilo caseiro 	Crema de cabaciña e cabaza 	Fabas brancas estofadas 	Sopa cuberta 	
Escalope de lombo con verduras salteadas 	Tortilla española con ensalada de leituga e cenoria 	Guisado de tenreira con arroz 	Pescada á romana con ensalada de leituga, tomate e cogombro 	Peituga de polo á prancha con patacas fritas	
logur de sabores 	Froita	Froita	Froita	Froita	
<small>Energía: 602Kcal, Lípidos: 21,4 g, AGS: 1,8 g, Hidratos de carbono: 84,1g, Azúcreos: 13,8 g, Proteínas: 18,3 g, Sal: 1,5 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 3-8 anos de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 797Kcal, Lípidos: 27,4 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de carbono: 111,9 g, Azúcreos: 17,4 g, Proteínas: 25,9 g, Sal: 1,5 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 9-13 anos de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 1091 Kcal, Lípidos: 37,5 g, AGS: 3,8 g, Hidratos de carbono: 152,8 g, Azúcreos: 23,9 g, Proteínas: 35,7 g, Sal: 1,6 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 14-18 anos de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</small>					
LUNS 27	MARTES 28	MÉRCORES 29	XOVES 30		
Sopa caseira de ave con estrelleñas 	Ensalada de pasta 	Crema de cabaza	Fabas brancas estofadas 		
Estufado de magro de porco á xardineira con patacas chips 	Limanda empanada con pisto 	Xamonciño de polo asado no seu xugo con patacas chips	Palometa á romana con ensalada de leituga e millo 		
logur de sabores 	Froita	Froita	Froita		
<small>Energía: 598 Kcal, Lípidos: 20,9 g, AGS: 2,0 g, Hidratos de carbono: 82,3 g, Azúcreos: 13,9 g, Proteínas: 20,1 g, Sal: 1,6 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 3-8 anos de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 774 Kcal, Lípidos: 25,9 g, AGS: 2,7 g, Hidratos de carbono: 110,7 g, Azúcreos: 18,9 g, Proteínas: 24,7 g, Sal: 1,8 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 9-13 anos de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 964 Kcal, Lípidos: 33,1 g, AGS: 3,8 g, Hidratos de carbono: 136,5 g, Azúcreos: 24,7 g, Proteínas: 30,2 g, Sal: 1,5 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 14-18 anos de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</small>					
En toda a auga menús e pan-lo incluído.					