

				VENRES 1
				Sopa caseira de verduras con fideos 
				Estufado de tenreira 
				Froita
<small>Energía: 599Kcal. Lípidos: 21.3g. AGS: 1.9g. Hidratos de carbono: 84.9g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 17.1g. Sal: 1.5mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 772Kcal. Lípidos: 27.8g. AGS: 3.0g. Hidratos de carbono: 108.9g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 21.7g. Sal: 1.7mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 936Kcal. Lípidos: 33.6g. AGS: 3.7g. Hidratos de carbono: 132.2g. Azúcares: 23.9g. Proteínas: 26.9g. Sal: 1.8mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNS 4	MARTES 5	MÉRCORES 6	XOVES 7	VENRES 8
				Sopa caseira de polo con fideos 
				Delicias de pescada con ensalada de leituga e tomate 
				Froita
				Lentellas ó estilo caseiro 
				Tortilla española con ensalada de leituga e tomate 
				Froita
<small>Energía: 591 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de carbono: 83.6 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.6 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 772 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de carbono: 108.9 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 23.6 g. Sal: 1.5 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 957 Kcal. Lípidos: 33.6 g. AGS: 3.3 g. Hidratos de carbono: 136.8 g. Azúcares: 24.1 g. Proteínas: 26.9 g. Sal: 1.6 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNS 11	MARTES 12	MÉRCORES 13	XOVES 14	VENRES 15
Macarróns á boloñesa 	Crema de verduras	Brócoli ó estilo caseiro 	Garavanzos ó estilo caseiro 	Arroz á cubana 
Pescada á romana con ensalada de leituga e tomate 	Albóndegas de carne en salsa con arroz 	Palometa en salsa mariñeira con pataca cocida 	Lombo de porco á inglesa con ensalada de leituga e tomate 	Bacallau ó forno con verduras salteadas 
logur de sabores 	Froita	Froita	Froita	Froita
<small>Energía: 603 Kcal. Lípidos: 20.8 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de carbono: 84.7 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 19.3 g. Sal: 1.6 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 800 Kcal. Lípidos: 27.6 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de carbono: 112.3 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 25.7 g. Sal: 1.5 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 1068 Kcal. Lípidos: 37.2 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de carbono: 151.0 g. Azúcares: 25.6 g. Proteínas: 32.3 g. Sal: 1.6 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNS 18	MARTES 19	MÉRCORES 20	XOVES 21	VENRES 22
Sopa caseira de polo con fideos 			Judías a la riojana 	Lentellas ó estilo caseiro 
San Xacobo con ensalada de leituga e tomate 			Estofado de pavo en salsa hortelá 	Tortilla española con ensalada de tomate e millo 
logur de sabores 			Froita	Froita
<small>Energía: 598Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 1.9g. Hidratos de carbono: 86.3g. Azúcares: 14.7g. Proteínas: 15.9g. Sal: 1.8mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 782Kcal. Lípidos: 26.3g. AGS: 2.3g. Hidratos de carbono: 109.6g. Azúcares: 18.6g. Proteínas: 26.9g. Sal: 1.7mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 988Kcal. Lípidos: 34.5g. AGS: 4.0g. Hidratos de carbono: 139.6g. Azúcares: 26.2g. Proteínas: 30.0g. Sal: 1.5mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNS 25	MARTES 26	MÉRCORES 27	XOVES 28	VENRES 29
Garavanzos ó estilo caseiro 	Brócoli refogado 	Espaguetes á carbonara 	Sopa caseira de polo con fideos 	Arroz á cubana 
Salmón á prancha con ensalada de leituga e cenoria 	Estufado de tenreira 	Luras á romana con ensalada de leituga e tomate 	Costela de porco asada con patacas chips 	Bacallau ó forno con verduras salteadas 
logur de sabores 	Froita	Froita	Froita	Froita
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de carbono: 88.2 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 17.1 g. Sal: 1.6 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 752 Kcal. Lípidos: 26.7 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de carbono: 105.6 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 23.7 g. Sal: 1.6 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 998 Kcal. Lípidos: 34.7 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de carbono: 140.2 g. Azúcares: 25.6 g. Proteínas: 31.3 g. Sal: 1.6 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</small>				
En toda a auga menús e pan-lo incluído.				