

				VENRES 1
				Lentillas con chourizo 
				Tortilla de pataca 
				Froita
<small>Energía: 599Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de carbono: 85.7 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.7 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: 792Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de carbono: 112.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.6 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: 1103Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de carbono: 155.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 36.9 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 4	MARTES 5	MÉRCORES 6	XOVES 7	VENRES 8
Arroz tres delicias 	Potaxe de garavanzos 	Minestras de verduras refogadas con xamón 	Caldo galego 	Tallaríns á boloñesa 
Xamonciño de polo asado no seu xugo con ensalada de leituga e tomate 	Bacallau á rioxana con pataca panadeira 	Estofado de tenreira en salsa demiglace con arroz 	Tortilla española con ensalada de leituga e tomate 	Salmon á prancha con ensalada de leituga e tomate 
logur de sabores 	Froita	Froita	Froita	Froita
<small>Energía: 606Kcal. Lípidos: 22.1 g. AGS: 1.6 g. Hidratos de carbono: 86.3 g. Azúcares: 14.5g. Proteínas: 15.6g. 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: 758Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de carbono: 105.6 g. Azúcares: 17.5g. Proteínas: 23.8 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: 1015Kcal. Lípidos: 35.1g. AGS: 3.3 g. Hidratos de carbono: 141.2g. Azúcares: 25.3 g. Proteínas: 33.6g. Sal: 1.5 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
Lentillas ó estilo caseiro 	Arroz tres delicias 	Brócoli con bechamel 	Caldo galego 	Sopa caseira de polo con fideos 
San Xacobo con patacas fritas 	Palometa á romana con ensalada de leituga e tomate 	Lombo de porco á inglesa con pataca panadeira 	Tortilla de pataca con ensalada de tomate 	Pescada á romana con ensalada de leituga e tomate 
logur de sabores 	Froita	Froita	Froita	Froita
<small>Energía: 578Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de carbono: 83.6 g. Azúcares: 13.9g. Proteínas: 15.9 g. Sal: 1.5 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: 796Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de carbono: 114.7 g. Azúcares: 18.8g. Proteínas: 23.9 g. Sal: 1.6 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 854Kcal. Lípidos: 30.0 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de carbono: 121.4 g. Azúcares: 25.3 g. Proteínas: 24.7 g. Sal: 1.6 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNS 18	MARTES 19	MÉRCORES 20	XOVES 21	VENRES 22
Sopa cuberta 	Arroz á montañesa 	Xudías portuguesa 	Lentillas caseiras con verduras 	Macarrones a la boloñesa 
Albóndegas caseiras de porco en salsa hortelá con pataca cocida 	Luras á romana con ensalada de leituga e tomate 	Estofado de pavo en salsa hortelá 	Tortilla española 	Bacallau á andaluza con ensalada de leituga e tomate 
logur de sabores 	Froita	Froita	Froita	Froita
<small>Energía: 609Kcal. Lípidos: 21.7g. AGS: 1.8g. Hidratos de carbono: 82.6g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 17.1 g. 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: 758Kcal. Lípidos: 26.3g. AGS: 2.3g. Hidratos de carbono: 105.8g. Azúcares: 17.5g. Proteínas: 23.7g. Sal: 1.8mg. 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: 1099Kcal. Lípidos: 39.3g. AGS: 4.0g. Hidratos de carbono: 154.3g. Azúcares: 24.8g. Proteínas: 32.1g. 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	
Garavanzos ó estilo caseiro 	Arroz á cubana 	Brócoli refogado 	Crema de verduras	
Palometa á inglesa con ensalada de leituga e cenoria 	Xamonciño de polo ó forno con verduras salteadas 	Pescada á romana con ensalada de leituga e tomate 	Xamón fresco asado con pataca fervida 	
logur de sabores 	Froita	Froita	Froita	
<small>Energía: 599Kcal. Lípidos: 21.3g. AGS: 1.9 g. Hidratos de carbono: 84.9 g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 17.1 g. Sal: 1.5 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: 772Kcal. Lípidos: 27.8 g. AGS: 3.0g. Hidratos de carbono: 108.9g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 21.7 g. Sal: 1.7 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: 936Kcal. Lípidos: 33.3 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de carbono: 132.2g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 26.9g. Sal: 1.8 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.				