
























LUNS 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13
		Arroz con polo 	Ensalada de carangueiro         	Garbanzos estofados       
		Salmón á prancha en salsa de laranxa con ensalada de leituga e tomate      	Xamonciño de polo asado no seu xugo con verduras salteadas       	Tortilla española con rebanda de queixo e leituga       
		logur de sabores 	Froita	Froita
<p>Energía: 586 Kcal, Lípidos: 20,4g, AGS: 1,8g, Hidratos de carbono: 83,9g, Azúcares: 13,8g, Proteínas: 16,7g, Sal: 1,6mg. • 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: 755 Kcal, Lípidos: 23,7 g, AGS: 2,6 g, Hidratos de carbono: 105,3 g, Azúcares: 17,9 g, Proteínas: 25,7 g, Sal: 1,5mg. • 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: 1103 Kcal, Lípidos: 39,2 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de carbono: 151,8 g, Azúcares: 26,3 g, Proteínas: 35,9 g, Sal: 1,5mg. • 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.</p>				
LUNS 16	MARTES 17	MÉRCORES 18	XOVES 19	VENRES 20
Espaguetes á boloñesa      	Brócoli ó estilo caseiro 	Lentellas ó estilo caseiro 	Sopa caseira de polo con fideos  	Arroz á cubana 
Bacallau ó forno con verduras salteadas      	Estofado de tenreira en salsa xardineira con patacas dado     	Pescada á inglesa con ensalada de leituga e tomate      	Escalope de cinta de lombo con pataca cocida	Emperador ó forno con brócoli salteado 
Froita	logur de sabores 	Froita	Froita	Froita
<p>Energía: 579Kcal, Lípidos: 21,3 g, AGS: 2,0g, Hidratos de carbono: 80,5g, Azúcares: 13,5g, Proteínas: 16,9g, 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: 797Kcal, Lípidos: 27,6g, AGS: 3,0g, Hidratos de carbono: 112,4g, Azúcares: 18,5g, Proteínas: 24,9g, Sal: 1,6mg. • 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: 1024Kcal, Lípidos: 35,9g, AGS: 3,6g, Hidratos de carbono: 142,6g, Azúcares: 25,9g, Proteínas: 32,7g, 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.</p>				
LUNS 23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
Macarróns con touciño      	Feixón verde Rioja     	Arroz á montañesa	Crema vexetal	Fabas brancas estofadas     
Palometa rebozada Ensalada de leituga, tomate e millo      	Estofado de pavo en salsa xardineira con patacas dado     	Bacallau á andaluz Ensalada de leituga e tomate      	Peituga de polo empanada con patacas fritas      	Tortilla española con ensalada de leituga e tomate      
logur de sabores 	Froita	Froita	Froita	Froita
<p>Energía: 610Kcal, Lípidos: 21,3 g, AGS: 1,8 g, Hidratos de carbono: 87,3 g, Azúcares: 14,8 g, Proteínas: 17,5 g, Sal: 1,8 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: 762 Kcal, Lípidos: 27,6 g, AGS: 2,6 g, Hidratos de carbono: 106,8 g, Azúcares: 19,2 g, Proteínas: 21,6 g, Sal: 1,7 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: 937 Kcal, Lípidos: 33,2 g, AGS: 4,1 g, Hidratos de carbono: 130,0 g, Azúcares: 27,1 g, Proteínas: 29,7 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.</p>				
LUNS 30				
Lentellas ó estilo caseiro 				
Xamonciño de polo asado no seu xugo con patacas fritas 				
logur de sabores 				
<p>Energía: 609Kcal, Lípidos: 21,0 g, AGS: 2,1 g, Hidratos de carbono: 87,3 g, Azúcares: 14,3 g, Proteínas: 17,9 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: 785 Kcal, Lípidos: 28,6 g, AGS: 2,8 g, Hidratos de carbono: 107,4 g, Azúcares: 18,1 g, Proteínas: 24,7 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: 1064Kcal, Lípidos: 36,9 g, AGS: 3,9 g, Hidratos de carbono: 151,7 g, Azúcares: 25,5 g, Proteínas: 31,4 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.</p>				
<p>En toda a auga menús e pan-lo incluído. </p>				