

LUNS 7	MARTES 8	MÉRCORES 9	XOVES 10	VENRES 11
	Tallaríns napolitana 	Crema de verduras	Arroz á cubana 	Garavanzos ó estilo caseiro 
	Delicias de pescada con verduras salteadas 	Estofado de tenreira en salsa demiglace 	Pescada ó forno en salsa de cenoria con brócoli salteado 	Xamón fresco asado con patacas dado 
	logur de sabores 	Froita	Froita	Froita
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 20.3 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de carbono: 86.9 g. Azúcares: 14.6 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: 798 Kcal. Lípidos: 28.3g. AGS: 2.7 g. Hidratos de carbono: 112.4 g. Azúcares: 17.5 g. Proteínas: 23.8 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: 150.6 g. Azúcares: 26.1 g. Proteínas: 32.6 g. Sal: 1.7 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 14-18 anos de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNS 14	MARTES 15	MÉRCORES 16	XOVES 17	VENRES 18
Macarróns con atún 	Lentellas ó estilo caseiro 	Arroz á cubana 	Sopa caseira de ave con picadinho 	Brócoli ó estilo caseiro 
Albóndegas caseiras de porco en salsa hortelá 	Palometa en salsa mariñeira con pataca panadeira 	Xamonciño de polo ó forno con verduras salteadas 	Pescada á romana con ensalada de tomate, millo e cebola 	Estofado de pavo á xardineira con arroz 
logur de sabores 	Froita	Froita	Froita	Froita
<small>Energía: 609Kcal. Lípidos: 21.7g. AGS: 2.0g. Hidratos de carbono: 87.9 g. Azúcares: 13.6g. Proteínas: 17.8 g. 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: 793Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de carbono: 114.0 g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 23.5 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: 1079Kcal. Lípidos: 37.7 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de carbono: 152.3 g. Azúcares: 26.8 g. Proteínas: 30.4 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.</small>				
LUNS 21	MARTES 22	MÉRCORES 23	XOVES 24	VENRES 25
Sopa caseira de cocido con fideos 	Arroz á milanesa 	Minstras de verduras refogadas con xamón 	Fabas brancas con chourizo 	Espaguetes boloñesa 
Lombo de porco á inglesa con patacas fritas 	Bacallau á rioxana con verduras salteadas 	Peituga de polo á inglesa con patacas dado 	Tortilla española con ensalada de tomate, millo e cebola 	Palometa á romana con ensalada de leituga e tomate 
logur de sabores 	Froita	Froita	Froita	Froita
<small>Energía: 609Kcal. Lípidos: 21.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de carbono: 87.9 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.5 mg. Valoración nutricional calculada segundo "documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un neno de 3-8 anos de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 790 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de carbono: 110.3 g. Azúcares: 17.7 g. Proteínas: 26.7 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: 1013Kcal. Lípidos: 35.8 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de carbono: 142.3 g. Azúcares: 26.8 g. Proteínas: 30.4 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.</small>				
LUNS 28	MARTES 29	MÉRCORES 30	XOVES 31	
Lentellas á castelá 	Macarróns carbonara 	Brócoli refogado 	Sopa cuberta 	
Xamonciño de polo ó forno con patacas fritas 	Pescada á romana con ensalada de leituga e tomate 	Estofado de magro de porco á xardineira con patacas dado 	Salmón á prancha con ensalada de leituga e tomate 	
logur de sabores 	Froita	Froita	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 neno de 3-8 anos 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 neno de 9-13 anos 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 neno de 14-18 anos de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</small>				
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos grasos saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . -. Avaluación nutricional calculado pola Inxestión recomendada para un adulto necesita 2.000 Kcal / día, UE R 1169/2011.</small>				
En toda a auga menús e pan-lo incluído. 				