

Abril



LUNS 5-abr.	MARTES 6-abr.	MÉRCORES 7-abr.	XOVES 8-abr.	VENRES 9-abr.
	LENTELLAS ESTOUFADAS TENREIRA GUISADA CON FIDEUS FROITA HC: 42,8 % - G: 33,2 % - Pr: 24 % - Fibra: 14,32 g	CALDO DE XUDÍAS EMPANADA DO DÍA CON ENSALADA FLAN HC: 45,9 % - G: 34,3 % - Pr: 19,7 % - Fibra: 12,75 g	FABAS CON CABACIÑA MILANESA DE PAVO CON MINESTRA FROITA HC: 44,7 % - G: 32,1 % - Pr: 23,2 % - Fibra: 12,53 g	CREMA DE PORRO PEIXE AZUL CON PATACAS FROITA HC: 43,6 % - G: 33,6 % - Pr: 22,7 % - Fibra: 11,3 g
Alérxenos.				
Cea recomendada.	RATATOUILLE CON ATÚN LÁCTEO	TORTILLA DE TRIGUEIROS FROITA	CHÍCHAROS C/LURAS E COGOMELO LÁCTEO	OVOS CON BRÓCOLI LÁCTEO
LUNS 12-abr.	MARTES 13-abr.	MÉRCORES 14-abr.	XOVES 15-abr.	VENRES 16-abr.
CREMA DE CABACIÑA, PORRO E PATACA LOMBO DE PORCO EN SALSAS CON ARROZ IOGUR HC: 42,2 % - G: 37,2 % - Pr: 20,6 % - Fibra: 10,18 g	SOPA DE COCIDO BACALLAU REBOZADO CON ENSALADA FROITA HC: 39,5 % - G: 33,9 % - Pr: 26,6 % - Fibra: 21,56 g	GARAVANZOS ESTOUFADOS PASTA CON VERDURAS E DADIÑOS DE POLO FROITA HC: 48,5 % - G: 27,6 % - Pr: 23,9 % - Fibra: 14,32 g	CREMA DE BRÓCOLI LASAÑA DE CARNE E VERDURAS FLAN HC: 46,8 % - G: 34,5 % - Pr: 18,8 % - Fibra: 16,65 g	XUDÍAS CON ALLADA E XAMÓN PEIXE BRANCO CON PATACAS AO FORNO FROITA HC: 36,6 % - G: 38,4 % - Pr: 25,1 % - Fibra: 12,14 g
Alérxenos.				
Cea recomendada. SARDIÑAS EN TOMATE FROITA	PIZZA LÁCTEO	CREMA CABAZA E LEGUME LÁCTEO	ARROZ CON PISTO E OVO FROITA	PEMENTO RECHEO DE SOIA LÁCTEO
LUNS 19-abr.	MARTES 20-abr.	MÉRCORES 21-abr.	XOVES 22-abr.	VENRES 23-abr.
ENSALADA MIXTA POLO ASADO CON PATACAS IOGUR HC: 42,1 % - G: 28 % - Pr: 29,9 % - Fibra: 12,81 g	FABAS PINTAS ESTOUFADAS TORTILLA DE PATACAS CON ENSALADA FROITA HC: 56,5 % - G: 23,5 % - Pr: 20,1 % - Fibra: 16,91 g	CREMA DE CENORIA FAXIÑAS FROITA HC: 52,8 % - G: 28 % - Pr: 19,1 % - Fibra: 12,37 g	CALDO GALEGO SALMÓN CON PATACAS FRITAS IOGUR HC: 49,2 % - G: 26,8 % - Pr: 23,9 % - Fibra: 15,04 g	CREMA DE CABAZA MACARRONS Á BOLOÑESA FROITA HC: 54 % - G: 30,7 % - Pr: 15,3 % - Fibra: 12,73 g
Alérxenos.				
Cea recomendada. FAXIÑAS DE SALMÓN FROITA	PAVO Á PRANCHA C/ENSALADA LÁCTEO	HUMMUS C/PALIÑOS DE VERDURAS LÁCTEO	QUINOA C/TRIGUEIROS E VERD. FROITA	SALTEADO DE VERDURIÑAS LÁCTEO
LUNS 26-abr.	MARTES 27-abr.	MÉRCORES 28-abr.	XOVES 29-abr.	VENRES 30-abr.
CREMA DE CABACIÑA PIZZA (TOMATE, XAMÓN, QUEIXO E COGOMELO) IOGUR HC: 54,5 % - G: 25,5 % - Pr: 20 % - Fibra: 13,75 g	LENTELLAS ESTOUFADAS PEIXE AZUL CON PATACAS FROITA HC: 47,8 % - G: 38,7 % - Pr: 13,5 % - Fibra: 12,76 g	SOPA DE LETRAS MILANESA CON ENSALADA FRUTA HC: 50,5 % - G: 26,6 % - Pr: 22,9 % - Fibra: 14,32 g	POTAXE DE GARAVANZOS CASTAÑETA EN SALSAS DE TOMATE E PATACA IOGUR HC: 39,6 % - G: 38,4 % - Pr: 22 % - Fibra: 12,14 g	ENSALADA RUSA ALBÓNDEGAS CON ARROZ FROITA HC: 53,4 % - G: 24,5 % - Pr: 22,1 % - Fibra: 16,91 g
Alérxenos.				
Cea recomendada. ESPINACAS AO GRATÉN FROITA	OVOS CON XAMÓN LÁCTEO	ENSALADA COMPLETA LÁCTEO	ESTOUFADO DE PAVO FROITA	PEIXE DO DÍA LÁCTEO
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Alérxenos.				
Cea recomendada.				

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
DNI.: 35.322.598 - A

Abril



LUNES 5-abr.	MARTES 6-abr.	MIÉRCOLES 7-abr.	JUEVES 8-abr.	VIERNES 9-abr.
	LENTEJAS ESTOFADAS TERNERA GUISADA CON FIDEOS FRUTA HC: 42,8 % - G: 33,2 % - Pr: 24 % - Fibra: 14,32 g	CALDO DE JUDÍAS EMPANADA DEL DÍA CON ENSALADA FLAN HC: 45,9 % - G: 34,3 % - Pr: 19,7 % - Fibra: 12,75 g	ALUBIAS CON CALABACÍN MILANESA DE PAVO CON MENESTRA FRUTA HC: 44,7 % - G: 32,1 % - Pr: 23,2 % - Fibra: 12,53 g	CREMA DE PUERRO PESCADO AZUL CON PATATAS FRUTA HC: 43,6 % - G: 33,6 % - Pr: 22,7 % - Fibra: 11,3 g
Alérgenos:				
Cena recomendada:	RATATOUILLE CON ATÚN LÁCTEO	TORTILLA DE TRIGUEROS FRUTA	GUISANTES C/CALAMAR Y CHAMPIÑÓN LÁCTEO	HUEVOS CON BRÉCOL LÁCTEO
LUNES 12-abr.	MARTES 13-abr.	MIÉRCOLES 14-abr.	JUEVES 15-abr.	VIERNES 16-abr.
CREMA DE CALABACÍN, PUERRO Y PATATA LOMO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ YOGUR HC: 42,2 % - G: 37,2 % - Pr: 20,6 % - Fibra: 10,18 g	SOPA DE COCIDO BACALAO REBOZADO CON ENSALADA FRUTA HC: 39,5 % - G: 33,9 % - Pr: 26,6 % - Fibra: 21,56 g	GARBANZOS ESTOFADOS PASTA CON VERDURAS Y DADITOS DE POLLO FRUTA HC: 48,5 % - G: 27,6 % - Pr: 23,9 % - Fibra: 14,32 g	CREMA DE BRÉCOL LASAÑA DE CARNE Y VERDURAS FLAN HC: 46,8 % - G: 34,5 % - Pr: 18,8 % - Fibra: 16,65 g	JUDÍAS CON AJADA Y JAMÓN PESCADO BLANCO CON PATATAS AL HORNO FRUTA HC: 36,6 % - G: 38,4 % - Pr: 25,1 % - Fibra: 12,14 g
Alérgenos:				
Cena recomendada: SARDINILLAS EN TOMATE FRUTA	PIZZA LÁCTEO	CREMA CALABAZA Y LEGUMBRE LÁCTEO	ARROZ CON PISTO Y HUEVO FRUTA	PIMIENTO RELLENO DE SOJA LÁCTEO
LUNES 19-abr.	MARTES 20-abr.	MIÉRCOLES 21-abr.	JUEVES 22-abr.	VIERNES 23-abr.
ENSALADA MIXTA POLLO ASADO CON PATATAS YOGUR HC: 42,1 % - G: 28 % - Pr: 29,9 % - Fibra: 12,81 g	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA HC: 56,5 % - G: 23,5 % - Pr: 20,1 % - Fibra: 16,91 g	CREMA DE ZANAHORIA FAJITAS FRUTA HC: 52,8 % - G: 28 % - Pr: 19,1 % - Fibra: 12,37 g	CALDO GALLEGO SALMÓN CON PATATA FRITA YOGUR HC: 49,2 % - G: 26,8 % - Pr: 23,9 % - Fibra: 15,04 g	CREMA DE CALABAZA MACARRONES A LA BOLOÑESA FRUTA HC: 54 % - G: 30,7 % - Pr: 15,3 % - Fibra: 12,73 g
Alérgenos:				
Cena recomendada: FAJITAS DE SALMÓN FRUTA	PAVO A LA PLANCHA C/ENSALADA LÁCTEO	HUMMUS C/PALITOS DE VERDURAS LÁCTEO	QUINOA C/TRIGUEROS Y VERD. FRUTA	SALTEADO DE VERDURITAS LÁCTEO
LUNES 26-abr.	MARTES 27-abr.	MIÉRCOLES 28-abr.	JUEVES 29-abr.	VIERNES 30-abr.
CREMA DE CALABACÍN PIZZA (TOMATE, JAMÓN, QUESO Y CHAMPIÑÓN) YOGUR HC: 54,5 % - G: 25,5 % - Pr: 20 % - Fibra: 13,75 g	LENTEJAS ESTOFADAS PESCADO AZÚL CON PATATA FRUTA HC: 47,8 % - G: 38,7 % - Pr: 13,5 % - Fibra: 12,76 g	SOPA DE LETRAS MILANESA CON ENSALADA FRUTA HC: 50,5 % - G: 26,6 % - Pr: 22,9 % - Fibra: 14,32 g	POTAJE DE GARBANZOS PALOMETA EN SALSA DE TOMATE Y PATATA YOGUR HC: 39,6 % - G: 38,4 % - Pr: 22 % - Fibra: 12,14 g	ENSALADA RUSA ALBÓNDIGAS CON ARROZ FRUTA HC: 53,4 % - G: 24,5 % - Pr: 22,1 % - Fibra: 16,91 g
Alérgenos:				
Cena recomendada: ESPINACAS GRATINADAS FRUTA	HUEVOS CON JAMÓN LÁCTEO	ENSALADA COMPLETA LÁCTEO	ESTOFADO DE PAVO FRUTA	PESCADO DEL DÍA LÁCTEO
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Alérgenos:				
Cena recomendada:				

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
DNI.: 35.322.598 - A