

~ NOVIEMBRE 2025 ~

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	4 -Ensalada mixta   -Bacalao á galega con pataca panadeira  -logur 	5 -Sopa de cocido  -Milanesa polo con ensalada de tomate.   - Froita.	6 -Lentellas -Espaguetis boloñesa  -Froita	7 -Coliflor con cachelos e allada -Paella mixta   -Froita
10 -Crema de calabaciña, cenoria e puerro -Empanada de atún con leituga   -logur 	11 -Brócoli con patacas e ovo cocido  -Xamonciño polo con ensalada de tomate -Froita	12 -Garbanzos con verduras -Merluza á cazola    -Froita	13 -Ensaladilla rusa   -Arroz á montañesa -Froita	14 -Sopa de estreliñas  -Albóndigas con patacas   -Froita .
17 -Ensalada de pasta    -Hamburguesa con queixo no seu pan   -Froita	18 -Fabada -Salmón ó forno con tomate  -Froita	19 -Puré de coliflor, cabaza e pataca -Pizza xamón, bacon e queixo   -Natillas  	20 -Xudías con cachelos -Bacalao á portuguesa  -Froita	21 -Arroz con salsa de tomate -Milanesa de pavo con leituga   - Froita
24 -Lentellas con verduras -Frebas con patacas -Froita	25 -Acelgas con cachelos -Empanada galega con leituga  -Froita	26 -Arroz tres delicias  -Lasaña de atún    -Froita.	27 -Sopa de polo  -Xamonciño polo asado con patacas fritas -Froita	28 -Crema de cenoria, puerro e pataca -Merluza frita con tomate   -logur 

Enerxía media comida de 3-8 anos: (Kcal día 1400-1600): 495kcal (hidratos de carbono 56%, lípidos 25%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)

Enerxía media comida de 9-13 anos: (Kcal día 1600-2000):527kcal(hidratos de carbono 56%, lípidos 25%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)

Enerxía media comida de 14-18 anos: (Kcal día 2000-2200): 589kcal(hidratos de carbono 56%, lípidos 25%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)

 gluten  ovos  peixe  lácteos  crustáceos  moluscos  sulfitos

