

LA ASUNCIÓN

Febrero - 2018

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

2

3

4

5

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

680 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 34 G.: 7

CALDO GALEGO

POLO ASADO CON PATACAS DADO

FROITA DE TEMPADA

789 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS BRANCAS ESTOFADAS A CASEIRA

TORTILLA DE PATACAS CON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA E MILLO

FROITA DE TEMPADA

707 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 12

CREMA DE CENORIA E CABAZA

ALBÓNDIGAS DE TERNEIRA CON COGUMELOS

FLAN

836 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 40 G.: 7

ESPIRALES Ó ALLO CON QUEIXO RAIADO

SAN XACOBO LEITUGA E COL LOMBARDA

FROITA DE TEMPADA

817 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 55 G.: 16

SOPA DE VERDURAS

ZORZA DE PORCO CON PATACAS COCIDAS

FROITA DE TEMPADA

815 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 13

LENTELLAS GUISADAS CON CENORIA

SALCHICHAS Ó FORNO

PURÉ DE PATACAS

FROITA DE TEMPADA

837 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 32 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS

FILETE DE ABADEXO REBOZADO

ENSALADA DE REMOLACHA

IOGUR

658 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

GARABANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE XAMÓN IORK CON ENSALADA DE TOMATE

FROITA DE TEMPADA

693 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 48 G.: 11

XUDÍAS VERDES REFOGADAS

BURGUER DE TERNEIRA Ó FERRO CON PATACAS

FROITA DE TEMPADA

794 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 13

SOPA DE COCIDO

COCIDO COMPLETO

IOGUR

750 Kcal. P.: 9 HC.: 55 L.: 33 G.: 5

TALLARINES A LA NAPOLITANA

CROQUETAS ARTESANAS DE XAMÓN

ENSALADA DE CENORIAS

FROITA DE TEMPADA

700 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 8

CREMA DE CABACÍN CON PICATOSTES

RAGOUT DE PORCO ESTOFADO CON PATACA ASADA

FROITA DE TEMPADA

879 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 9

SOPA DE PASTA

MILANESA DE POLO CON ENSALADA

FROITA DE TEMPADA

695 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 7

ARROZ CON TOMATE E CEBOLA

ALIBUT EN SALSA

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS

NATILLAS

534 Kcal. P.: 21 HC.: 56 L.: 19 G.: 3

LENTELLAS GUISADAS CON CENOIRA E ARROZ

PESCADA SOBRE CAMA DE VERDURAS

FROITA DE TEMPADA

887 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 52 G.: 19

BRÓCOLI GRATINADO CON QUEIXO

LOMBO DE PORCO ASADO CON CHICHARROS, CENORIAS E PATACAS

IOGUR

712 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 30 G.: 7

PAELLA VALENCIANA

XAMONCITOS DE POLO CON ENSALADA DE MILLO

FROITA DE TEMPADA



NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años.

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR