



DECEMBRO



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
01/12/2025	02/12/2025	03/12/2025	04/12/2025	05/12/2025	Enerxía (Kcal)	637,21
CREMA DE CHICHAROS	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE VERDURAS	GARVANZOS CON CHOURIZO	ESPIRAIS CON VERDURAS	Prot. (g)	21,30
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	ATÚN GUIADO CON FIDEOS	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	Lip. (g)	20,96
ARROZ O FORNO			TOMATE NATURAL	PATACA COCIDA	HdeC (g)	80,86
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR		
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Cereias. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	 Recomendacións	
Brocoli salteado con salmón e pataca cocida	Minestra de verdura con taquiños de tenreira	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Chicharos con dados de polo e quinoa	Xudias verdes con magro e arroz branco salteado		
Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita		
08/12/2025	09/12/2025	10/12/2025	11/12/2025	12/12/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
FESTIVO	CREMA DE PORROS	MACARRONS CON TOMATE	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE FIDEOS	ENERXÍA (Kcal)	626,13
	ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS	FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE	POLO EN PEPITORIA	RAXO DE ATÚN	Prot. (g)	23,12
		VERDURAS GUIADAS	XUDIAS SALTEADAS	ARROZ CON VERDURAS	Lip. (g)	23,40
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	75,83
	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca	Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca	 Recomendacións	
	Lasaña de peixe e espinacas	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Cous cous con salmón e porros	Brocoli salteado con lombo e patatas asadas		
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo		
15/12/2025	16/12/2025	17/12/2025	18/12/2025	19/12/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ENREXADO DE POLO E CEBOLA CARAMELIZADA	SOPA DE ESTRELIÑAS E VERDURAS	GARAVANZOS ESTUFADOS	CREMA DE CABAZA	 SOPA DE PIÑONS	ENERXÍA (Kcal)	689,48
TORTILLA DE PATACA	PESCADA A ROMANA	FILERE RUSO O FORNO CON SALSA	GUISO E CARNE (porco) CON ARROZ CON VERDURAS	MILANESA DE POLO PATACAS ASADAS	Prot. (g)	21,87
ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS	LEITUGA, CENORIA E MILLO	VERDURAS SALTEADAS		CHOCOLATINA	Lip. (g)	24,67
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA		HdeC (g)	88,81
Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	 Recomendacións	
Codiños salteados con salmón e brocoli	Tenreira asada con cenoria e arroz basmati	Cabacilla rechea con atún e pataca cocida	Xudias con magro e pataca cocida	Minestra de verduras con polo e arroz integral		
Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita		