

Diciembre



OBRADOIRO

LUNES 03/12/2018	MARTES 04/12/2018	MIÉRCOLES 05/12/2018	JUEVES 06/12/2018	VIERNES 07/12/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
SOPA DE CABELLIN	CALDO CALLEGO	PASTA CON TOMATE			ENERGÍA (Kcal)	
JAMÓN ASADO	TACOS DE POLLO	BACALAO A LA MOSTAZA	FESTIVO	NO LECTIVO	Prot. (g)	
PURÉ DE ZANAHORÍA/CHIP	ARROZ	COLIFLOR CON PATACA COCIDA			Líp. (g)	
FRUTA	YOGUR	FRUTA			HdeC (g)	
<i>Desayuno y cena</i>						
CACAO, ZUMO Y TOSTADAS	CACAO, ZUMO Y PAN CON ACEITE	LECHE CON BOLLERÍA Y FRUTA				
REVUELTO ESPINACAS CON GAMBAS	MERLUZA	MACARRONES A LA BOLONESA				
LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO				

LUNES 10/12/2018	MARTES 11/12/2018	MIÉRCOLES 12/12/2018	JUEVES 13/12/2018	VIERNES 14/12/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ESPAGUETI NAPOLITANA	ENSALADA COMPLETA	MENESTRA SALTEADA CON BACON	HABICHUELAS ESTOFADAS CON CHORIZO	CREMA DE ZANAHORIA	ENERGÍA (Kcal)	
	CREMA DE VERDURAS				Prot. (g)	
RABAS	TORTILLA DE PATATA	POLLO A LA CAZADORA	MERLUZA GUISADA	GUIZO DE TERNERA CON MACARRONES Y CHAMPIÑONES	Líp. (g)	
ENSALADA	SALCHICHAS	ARROZ	PATATAS CON AJADA		HdeC (g)	
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA		
<i>Desayuno y cena</i>						
LECHE CON TOSTADAS Y FRUTA	LECHE, CEREALES Y FRUTAPESC	CACAO, ZUMO Y TOSTADAS	GALLETAS, YOGUR Y FRUTA	LECHE CON BOLLERÍA Y FRUTA		
ENSALADA COMPLETA	PESCADO COCIDO	SANDWICH COMPLETO	COSTILLETAS	RAPANTE		
FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO		

LUNES 17/12/2018	MARTES 18/12/2018	MIÉRCOLES 19/12/2018	JUEVES 20/12/2018	VIERNES 21/12/2018	VALOR	
LENTEJAS ESTOFADAS	MACARRONES GRATINADOS	CREMA DE BROCOL Y ZANAHORIA	JUDIAS CON HUEVO	SOPA DE NADAL	ENERGÍA (Kcal)	
JUREL EN SALSA VERDE	POLLO EN PEPITORIA	MILANESA DE CERDO	ALBONDIGAS EN SALSA	PIZZA	Prot. (g)	
PATATA COCIDA	GUISANTES Y ZANAHORÍAS	ARROZ	CODIÑOS SALTEADOS	TORTILLA FRANCESA	Líp. (g)	
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	POSTRE DE NAVIDAD	HdeC (g)	
<i>Desayuno y cena</i>						
LECHE, GALLETAS Y MERMELADA	CACAO, ZUMO Y TOSTADAS	LECHE, ZUMO Y CEREALES	LECHE, PAN Y MERMELADA	LECHE CON CEREALES Y FRUTA		
PECHUGA DE PAVO	ENSALADA CON ATÚN	LOMO AL HORNO	MERLUZA	TORTILLA CON ESPINACAS		
LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO	FRUTA		



Garantiza que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Si desea consultar el menú online visite:

Todos los días nuestro pan será la barra artesana de *Sau Braudáu*. Hecha con masa madre y harina de primera calidad.