



BARRIE DE LA MAZA

MAIO 2023



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
Semana 1	01/05/2023	02/05/2023	03/05/2023	04/05/2023	05/05/2023	Energía (Kcal)	702.53
	FESTIVO	CREMA DE CENORIA	XUDIAS CON CHOURIZO	PASTA SALTEADA CON VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	Prot. (g)	29.19
		BACALLAO GUISADO CON PATACAS	POLO O ALLO	PESCADA A ROMANA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	Lip. (g)	25.67
			ARROZ	LEITUGA, MILLO E OLIVAS	PATACAS GUISADAS	HdeC (g)	89.89
		IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA		
		logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita		Recomendacións
		Salteado de lombo con cabaciña, berexena e fideos	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Chicharos con dados de tenreira e quinoa	Pescada o fomo con patatas e verduras		
		Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo		
Semana 2	08/05/2023	09/05/2023	10/05/2023	11/05/2023	12/05/2023	Energía (Kcal)	674.12
	CHÍCHAROS CON XAMÓN	CREMA DE VERDURAS	LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO	SOPA DE ESTRELIÑAS	ENSALADA PRIMAVERA	Prot. (g)	23.83
	FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA	XURELO EN SALSA DE LIMON	POLO O CHILINDRON	ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA	Lip. (g)	23.00
	PATACAS O VAPOR	TOMATE	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO	ARROZ INTEGRAL		HdeC (g)	78.56
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA		
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita		Recomendacións
	Dados de lombo salteados con quinoa e verduras	Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Verduras guisadas con dados de lombo	Arroz salteado con bacallao e verduras	Lasaña de peixe e espinacas		
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo		
Semana 3	15/05/2023	16/05/2023	17/05/2023	18/05/2023	19/05/2023	Energía (Kcal)	675.24
	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA CON GARAVANZOS		FABADA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	Prot. (g)	24.61
	LOMBO ADUBADO	SAN PEDRO O FORNO	FESTIVO	TORTILLA DE ATÚN	PUCHERO DE POLO CON PATACAS	Lip. (g)	22.54
	ARROZ CON VERDURAS	PATACA ASADA		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		HdeC (g)	90.09
	IOGUR	FROITA		FROITA	FROITA		
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita		logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		Recomendacións
	Pescada o fomo con pataca e verduras	Ensalada de polo		Verduras con magro salteado e patatas	Peixe o fomo con verduras salteada e quinoa		
	Froita	Lácteo		Lácteo	Lácteo		
Semana 4	22/05/2023	23/05/2023	24/05/2023	25/05/2023	26/05/2023	Energía (Kcal)	690.62
	LENTELLAS CON VERDURA	CREMA DE VERDURAS	ESPAGUETTIS CON TOMATE	MINESTRA CON XAMON	XUDIAS CON ALLADA	Prot. (g)	26.42
	ATUN GUISADO CON FIDEOS	ESTUFADO DE PORCO CON CHÍCHAROS	FILETE DE PESCADA O FORNO	POLO O FORNO	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	Lip. (g)	23.70
			ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ		HdeC (g)	95.02
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA		
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita		Recomendacións
	Minestra de verduras con taquiños de lombo	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Revolto de chamiñons con xamón	Cous cous con rapante e bastoncillos de cabaciña	Verduras guisadas con dados de tenreira		
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo		
Semana 5	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023	Energía (Kcal)	693.75
	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA COMPLETA	CREMA DE COLIFLOR E MAZA			Prot. (g)	22.82
	ALBONDEGAS EN SALSA	GUIZO DE CALAMARES CON PATACAS	POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS			Lip. (g)	21.80
	XARDIÑEIRA		PASTA SALTEADA			HdeC (g)	81.20
	IOGUR	FROITA	FROITA				
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita				Recomendacións
	Pescada a plancha con ensalada con froitos secos	Fideos con lomo e verduras	Tortilla de berexena con ensalada de tomate				
	Froita	Lácteo	Lácteo				