



RAMON DE LA SAGRA

DECEMBRO 2021

LUNS

29/11/2021

MARTES

30/11/2021

MÉRCORES

01/12/2021

XOVES

02/12/2021

VENRES

03/12/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 765,62
Prot. (g) 26,46
Lip. (g) 25,36
HdeC (g) 108,10

Semana 1

TALLARINS A NAPOLITANA

ALBONDEGAS EN SALSA

PURÉ DE PATACA

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón cocido.
Froita
Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena
Froita

CALDO GALEGO

PESCADA CON ALLADA

BRECOL E CENORIA

FROITA

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita
Minestra de verduras con taquiños de tenreira
Lácteo

ARROZ TRES DELICIAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.
Froita
Chicharos con dados de polo e quinoa
Froita



Recomendacións

06/12/2021

FESTIVO

07/12/2021

NO LECTIVO

08/12/2021

FESTIVO

09/12/2021

CREMA CAMPEIRA

POLO O CHILINDRON

ARROZ

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón serrano.
Froita
Verduras guisadas con dados de lombo

10/12/2021

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
ASADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
ENERXÍA (Kcal) 628,93
Prot. (g) 23,79
Lip. (g) 20,59
HdeC (g) 74,69



Recomendacións

13/12/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS
ATUN GUISADO CON FIDEOS

IOGUR

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Verduras con magro salteado e patacas
Froita

14/12/2021

ESPAGUETTIS CON TOMATE
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
XARDIÑEIRA

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Brocoli salteado con salmón e pataca
Lácteo

15/12/2021

LENTELLAS A CASEIRA
PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
Lácteo

16/12/2021

XUDIAS SALTEADAS CON ALLADA
PAELLA DE PAVO E VERDURAS

IOGUR

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Pescada o forno con patacas e verduras
Froita

17/12/2021

CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E MILLO

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena
Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 734,12
Prot. (g) 25,74
Lip. (g) 24,22
HdeC (g) 95,35



Recomendacións

20/12/2021

CREMA DE CABACIÑA
LOMBO ADUBADO
CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL
FROITA

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate
Lácteo

21/12/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS
POLO ASADO A LARANXA
ARROZ CON PASAS
POSTRE ESPECIAL

Vaso de leite, pan con xamón cocido.
Froita

Taquiños de bacallao e berenxena con patacas e verduras
Froita



FELICES FIESTAS



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 757,27
Prot. (g) 30,46
Lip. (g) 29,48
HdeC (g) 113,58



Recomendacións