


PP. ESCOLAPIOS CORUÑA

MENU XANEIRO 2019

LUNS 7	MARTES 8	MÉRCORES 9	XOVES 10	VENRES 11
	<p>PAELLA</p> <p>PESCADO DO DÍA AO FORNO CON GORNICIÓN DE VERDURAS</p> <p>PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 635 PROT 37 LIP 8 HC 103</p>	<p>XUDÍAS VERDES REFOGADAS</p> <p>FILETE DE POLO Á PRANCHA CON PATACAS FRITAS</p> <p>PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 624 PROT 34 LIP 22 HC 75</p>	<p>ESPAGUETES BOLOÑESA</p> <p>PESCADO DO DÍA CON GORNICIÓN DE CHAMPIÑÓN</p> <p>PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 607 PROT 32 LIP 22 HC 70</p>	<p>FABAS PINTAS CON ARROZ</p> <p>OVOS ROTOS CON BRÓCOLI E PATACA</p> <p>PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 764 PROT 33 LIP 31 HC 81</p>
LUNS 14	MARTES 15	MÉRCORES 16	XOVES 17	VENRES 18
<p>SOPA DE ESTRELIÑAS</p> <p>CHURRASCO DE PORCO CON CHOURIZO CRIOULO E PATACAS FRITAS</p> <p>PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 750 PROT 37 LIP 43 HC 54</p>	<p>CANELÓNS</p> <p>PESCADO DO DÍA AO FORNO CON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E OLIVAS SEN ÓSO</p> <p>PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 608 PROT 26 LIP 29 HC 52</p>	<p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>POLO ASADO CON ARROZ BRANCO</p> <p>PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 696 PROT 28 LIP 33 HC 72</p>	<p>GARAVANZOS ESTUFADOS CON OVO COCIDO</p> <p>PESCADO DO DÍA AO FORNO CON ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE</p> <p>PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 674 PROT 43 LIP 17 HC 91</p>	<p>ARROZ CON VERDURAS</p> <p>RAGUT DE TENREIRA CON ENSALADA</p> <p>PAN IOGUR KCAL 603 PROT 21 LIP 27 HC 75</p>
LUNS 21	MARTES 22	MÉRCORES 23	XOVES 24	VENRES 25
<p>CREMA DE CABAZA</p> <p>ALBÓNDEGAS DE TENREIRA CON PATACAS A CADRADIÑOS</p> <p>PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 629 PROT 16 LIP 35 HC 68</p>	<p>FABAS BRANCAS ESTUFADAS</p> <p>PESCADO DO DÍA CON GORNICIÓN DE VERDURAS</p> <p>PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 611 PROT 40 LIP 14 HC 84</p>	<p>ARROZ CON PISTO</p> <p>REVOLTO DE ESPINACAS E GAMBAS</p> <p>PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 608 PROT 20 LIP 14 HC 101</p>	<p>FIDEUÁ DE VERDURAS</p> <p>PESCADO DO DÍA CON ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE</p> <p>PAN IOGUR KCAL 620 PROT 40 LIP 19 HC 78</p>	<p>COCIDO GALEGO</p> <p>PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 628 PROT 33 LIP 15 HC 92</p>
LUNS 28	MARTES 29	MÉRCORES 30	XOVES 31	
<p>PURÉ DE PORROS, CABAZA, CENORIAS, ACELGAS</p> <p>RAXO DE POLO CON PATACAS FRITAS</p> <p>PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 612 PROT 31 LIP 22 HC 80</p>	<p>ESPAGUETES CON VERDURAS VARIADAS</p> <p>PESCADO DO DÍA AO FORNO CON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA E OLIVAS SEN ÓSO</p> <p>PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 605 PROT 32 LIP 10 HC 98</p>	<p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>TORTILLA DE PATACA</p> <p>PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 679 PROT 18 LIP 26 HC 92</p>	<p>LENTELLAS CASEIRAS CON VERDURIÑAS</p> <p>PESCADO DO DÍA CON GORNICIÓN DE CHAMPIÑÓN</p> <p>PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 628 PROT 33 LIP 15 HC 92</p>	