



Cambios colegio (Manoly)  
Cambios dietista



## C. M<sup>a</sup>ASSUMPTA - menú SEPTIEMBRE

curso 2017-2018

"Por circunstancias excepcionais, o presente menú podería verse variado de maneira ocasional e sempre pensando no bo funcionamento do servizo de comedor."

\* Menú supervisado por nutricionistas

| <b>Luns</b><br>11-sep   | <b>Martes</b><br>12-sep   | <b>Mércores</b><br>13-sep  | <b>Xoves</b><br>14-sep   | <b>Venres</b><br>15-sep   |
|---|---|--|--|---|
| Arroz con atún e salsa de tomate<br>Filete de polo a prancha con ensalada LTC<br>Froita     | Ensalada rusa con ovo cocido<br>Albóndegas caseiras de tenreira e porco o forno con quisantes ó<br>Froita | Caracolas gratinadas<br>Pescada á romana con ensalada<br>Xeado     | Sopa de tideos con verduras<br>Tortilla española con ensalada LTC<br>Melocotón en xarope | Lentellas caseiras con vexetais<br>Bacallau ó forno con verduras e patacas guisadas<br>Froita       |
| <b>18-sep</b>   | <b>19-sep</b>   | <b>20-sep</b>  | <b>21-sep</b>  | <b>22-sep</b>   |
| Macarrons con ovo e salsa de tomate<br>Hamburguesa caseira á prancha con ensalada<br>Froita | Arroz á milanese<br>Pescada Orly con ensalada<br>logur  | Crema de cenoria<br>Polo asado con patatas guisadas<br>Froita      | Ensalada de pasta<br>Pescada ó forno verduras e patacas asadas<br>Chocolatina            | Potaxe de garabanzos con verduras<br>Pizza artesán de champiñóns, queixo con ensalada LTC<br>Froita |
| <b>25-sep</b>   | <b>26-sep</b>   | <b>27-sep</b>  | <b>28-sep</b>  | <b>29-sep</b>   |
| Espaguetis á boloñesa<br>Pescada á romana con ensalada<br>Xeado                             | Lentellas vexetais<br>Tenreira en salsa con patacas guisadas<br>Froita                                    | Arroz con verduras<br>Tortilla española con ensalada LTC<br>Froita | Crema mixta de verduras o sopa<br>Sanxacobe caseiro con patacas fritidas<br>Petit-suisse | Fideos con atún<br>Calamares frescos fritos con ensalada<br>Froita                                  |

\* **valoración nutricional:**

|         | SEM 1 | SEM 2 | SEM 3 |       |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| Kcal    | 800,0 | 838,3 | 830,2 | 806,4 |
| gr Prot | 35,8  | 35,9  | 35,6  | 35,8  |
| gr Gluc | 108,5 | 109,8 | 109,0 | 107,7 |
| gr Lip  | 24,7  | 28,4  | 28,0  | 25,8  |