

# MENU MES DE OUTUBRO 2018

# ESCOLAPJOS MONFORTE

LUNS 1	MARTES 2	MERCORES 3	XOVES 4	VENRES 5
MACARRONS CON TOMATE E CHOURIZO  LOMO A PLANCHA CON ENSALADA MIXTA  PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 666 PROT 25 LIP 19 HC 86	CREMA DE CALABACIN  POLO ASADO CON PATACAS FRITAS  PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 656 PROT 30 LIP 36 HC 55	SOPA DE ESTRELIÑAS  PIZZA DE XAMÓN E QUEIXO  PAN IOGUR KCAL 534 PROT 24 LIP 21 HC 71	FABAS BRANCAS ESTOFADAS  PESCADO DO DÍA CON ENSALADA MIXTA  PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 620 PROT 40 LIP 12 HC 90	ARROZ SALTEADO CON VERDURIÑAS E CARNE  TORTILLA FRANCESA DE ATÚN CON SALSA DE TOMATE NATURAL  PAN NATILLAS KCAL 600 PROT 34 LIP 21 HC 68
LUNS 8	MARTES 9	MERCORES 10	XOVES 11	VENRES 12
SOPA DE FIDEOS  JAMONCIÑOS DE POLO CON GUARNICIÓN DE ARROZ BRANCO  PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 642 PROT 25 LIP 30 HC 67	CALDO DE XUDIAS  EMPANADA DE ZORZA  PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 707 PROT 33 LIP 25 HC 94	ESPAGUETIS CON TOMATE E CARNE  PESCADO DO DÍA CON ENSALADA  PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 621 PROT 42 LIP 13 HC 85	CREMA DE CENORIAS  ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATACAS A CUADRIÑOS  PAN FLAN KCAL 693 PROT 20 LIP 37 HC 73	
LUNS 15	MARTES 16	MERCORES 17	XOVES 18	VENRES 19
XUDIAS VERDES REHOGADAS  CHULETA DE CERDO CON PATACAS FRITAS  PAN IOGUR KCAL 619 PROT 36 LIP 34 HC 52	LENTELLAS CASEIRAS  FILETE DE POLO CON ENSALADA  PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 648 PROT 35 LIP 21 HC 84	CREMA DE VERDURIÑAS  HAMBURGUESA DE TERNEIRA PLANCHA CON KETCHUP E GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO  PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 682 PROT 17 LIP 33 HC 81	MACARRONS CON TOMATE E BACON  PESCADO DO DÍA CON ENSALADA  PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 621 PROT 34 LIP 16 HC 86	PAELLA  OVO VILLARROY CON ENSALADA  PAN NATILLAS KCAL 678 PROT 23 LIP 18 HC 106
LUNS 22	MARTES 23	MERCORES 24	XOVES 25	VENRES 26
CREMA DE CABAZA  LOMO A PLANCHA CON GUARNICIÓN DE ARROZ BRANCO  PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 629 PROT 22 LIP 18 HC 87	GUISANTES SALTEADOS CON OVO COCIDO  POLO ASADO CON PATACAS FRITAS  PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 655 PROT 31 LIP 33 HC 60	CANELONES  PESCADO DO DÍA CON ENSALADA  PAN IOGUR KCAL 600 PROT 43 LIP 27 HC 52	SOPA DE ESTRELIÑAS  GUIZO DE TERNERA CON PATACAS  PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 525 PROT 27 LIP 16 HC 72	CALDO GALEGO  EMPANADA DE XAMON YORK E QUEIXO  PAN IOGUR KCAL 743 PROT 40 LIP 29 HC 92
LUNS 29	MARTES 30	MERCORES 31	<b>INFORMACIÓN SOBRE ALÉRXENOS:</b> No cumprimento do regulamento (UE) Nº 1169/2011 de que calquera produto que consuma neste establecemento pode conter trazas dalgún alérxeno da lista exposta 	
CREMA DE CENORIAS  FILETE DE POLO EMPANADO CON GUARNICIÓN DE ARROZ BRANCO  PAN FOIUTA DE TEMPADA KCAL 663 PROT 29 LIP 20 HC 92	LENTELLAS CON VERDURIÑAS  TORTILLA DE PATACA  PAN FROITA DE TEMPADA KCAL 714 PROT 27 LIP 27 HC 92	SOPA DE FIDEOS  ZORZA CON PATACAS FRITAS  PAN NATILLAS KCAL 646 PROT 22 LIP 26 HC 70		