



COLEGIO MARISTAS DE VIGO

SETEMBRO 2021



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	06/09/2021	07/09/2021	08/09/2021	09/09/2021	10/09/2021	
				SOPA VEXETAL	XUDÍAS Á CASEIRA	Enerxía (Kcal) 697,61
				PAELLA MARIÑEIRA	POLO AO FORNO	Prot. (g) 29,41
					CON PATACAS	Lip. (g) 34,00
				FROITA	FROITA	HdeC (g) 67,81
			Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita	OPCIÓN ESO	Recomendacións
			TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA	ESPAGUETI CON ATÚN		
			LACTEO	LACTEO		
Semana 2	13/09/2021	14/09/2021	15/09/2021	16/09/2021	17/09/2021	
	CREMA DE PORRO	ENSALADA RUSA	CROQUETAS CON LEITUGA	LENTELLAS A CASEIRA	CODIÑOS AO GRATÉN	Enerxía (Kcal) 736,33
	TAQUIÑOS DE PAVO ESTUFADOS	FILETE RUSO C/TOMATE GRELLADO E QUEIXO	BACALLAU EN SALSA DE PEMENTOS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA Á PRANCHA	Prot. (g) 28,33
	CON PASTA	PURÉ	CON ARROZ	CON TOMATE	CON LEITUGA, MILLO E CENORIA	Lip. (g) 24,34
	LÁCTEO	FROITA	FROITA	LÁCTEO	FROITA	HdeC (g) 99,28
			SOPA DE LETRAS		OPCIÓN ESO	Recomendacións
	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamon cocido. Zume de laranxa	Vaso de leite con cereais. Froita	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa	logur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	
	PEIXE A PRANCHA	SALTEADO DE VERDURIÑAS	SANDWICH VEXETAL	ARROZ TRES DELICIAS	PEITUGA DE POLO PLANCHA	
	FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	
Semana 3	20/09/2021	21/09/2021	22/09/2021	23/09/2021	24/09/2021	
	CREMA DE CABACIÑA	ESPAGUETI CON TOMATE	REVOLTO DE ESPINACAS	ENSALADA TRICOLOR	GARAVANZOS C/ BACALLAU E ACELGA	Enerxía (Kcal) 645,10
	ALBONDEGAS CON TOMATE	MILANESA	ABADEXO Á GALEGA	POLO AO LIMÓN	PIZZA CASEIRA	Prot. (g) 23,37
	ARROZ	CON ENSALADA	PATACAS COCIDAS CON ALLADA	PATACAS FRITAS		Lip. (g) 22,59
	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA	HdeC (g) 73,26
			ESALADA DE PASTA		OPCIÓN ESO	Recomendacións
	logur natural. Galletas tostadas. Zumo de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	
	REVOLTO DE CHAMPIÑONS	PESCADA Á PRANCHA	RISSOTO	ENSALADA COMPLETA	PEIXE A PRANCHA	
	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	
Semana 4	27/09/2021	28/09/2021	29/09/2021	30/09/2021	01/10/2021	
	BRÓCOLI AO GRATÉN	SALPICÓN	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE BONIATO E PORRO	SOPA DE POLO, FIDEUS, E MILLO	Enerxía (Kcal) 672,07
	SALMÓN EN SALSA	XAMONCIÑOS DE POLO Ó ALLIÑO	RAPANTE Á PRANCHA INF. DESPEPIÑADO	TENREIRA ESTUFADA	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g) 25,60
	CON MACARRONS	ARROZ	CON ENSALADA	Á XARDINEIRA CON PATATAS	TOMATE NATURAL	Lip. (g) 22,80
	LÁCTEO	FROITA	FROITA	FROITA	LÁCTEO	HdeC (g) 87,74
			PAN DE XAMÓN		OPCIÓN ESO	Recomendacións
	vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	
	FILETE A PRANCHA	TORTILLA FRANCESA	PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE	SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN	PEIXE Á PRANCHA	
	FROITA	LACTEO	LACTEO	LACTEO	FROITA	