



COLEGIO MARISTAS VIGO

OUTUBRO 2021



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

27/09/2021

28/09/2021

29/09/2021

30/09/2021

01/10/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 4

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	 Recomendacións
FILETE A PRANCHA	TORTILLA FRANCESA	PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE	SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN	PEIXE Á PRANCHA	
FROITA	LACTEO	LACTEO	LACTEO	FROITA	

FABAS ESTUFADAS	ENERXÍA (Kcal)	672.07
TORTILLA DE PATACA	Prot. (g)	25.60
TOMATE NATURAL	Líp. (g)	22.80
LÁCTEO	HdeC (g)	87.74

04/10/2021

05/10/2021

06/10/2021

07/10/2021

08/10/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 5

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume 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	 Recomendacións
POLO A PRANCHA	TORTILLA DE QUEIXO	ENSALADA DE ATUN	LURAS Á PRANCHA	LOMBO Á PRANCHA	
FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	

CREMA VEXETAL	SOPA DE AVE	XUDÍAS CON OVO	ENSALADA CON GARAVANZOS	EMPANADA PAVO E QUEIXO	ENERXÍA (Kcal)	758.62
LOMBO EN SALSAS	FILETE DE PESCADA ROMANA	LASAÑA DE CARNE	POLO AO CHILINDRÓN	PAELLA MARIÑEIRA	Prot. (g)	32.44
ARROZ TRES DELICIAS	BRÓCOLI E PATACAS		PATACAS		Líp. (g)	35.46
IOGUR ECOLÓXICO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	XEADO	HdeC (g)	77.47

11/10/2021

12/10/2021

13/10/2021

14/10/2021

15/10/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 6

		logur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita	 Recomendacións
		MINESTRA SALTEADA	PAVO A PRANCHA	TORTILLA FRANCESA	
		LACTEO	FROITA	FROITA	

CREMA CALABACIÑA	FABAS CON CABAZA	ENSALADA CAMPEIRA	ENERXÍA (Kcal)	627.55
ATÚN GUISADO	TORTILLA DE PATACA	PEITUGA Á CREMA	Prot. (g)	28.29
CON FIDEUS	CON ENSALADA DE TOMATE E OUREGO	CON PASTA	Líp. (g)	28.85
FROITA	LÁCTEO	FROITA	HdeC (g)	68.13

18/10/2021

19/10/2021

20/10/2021

21/10/2021

22/10/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 1

Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita	logur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita	 Recomendacións
LURAS Á PRANCHA	FILETE Á PRANCHA C/ MENESTRA	PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE	TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA	SANDWICH VEXETAL	
FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	

LENTELLAS VEXETAIS	ESPAGUETI CON TOMATE	SOPA DE LETRAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	XUDÍAS Á CASEIRA	ENERXÍA (Kcal)	697.61
MILANESA	XUREL AO FORNO	GUIZO DE CARNE	PALOMETA AO FORNO	POLO ASADO	Prot. (g)	29.41
CON ARROZ	CON ENSALADA MIXTA	Á XARDINEIRA	CON TALLARÍNS	CON PATACAS	Líp. (g)	34.00
FROITA	FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA	HdeC (g)	67.81

25/10/2021

26/10/2021

27/10/2021

28/10/2021

29/10/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 2

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	 Recomendacións
PEIXE A PRANCHA	SALTEADO DE VERDURIÑAS	CHÍCHAROS CON XAMÓN	ARROZ TRES DELICIAS	PEITUGA DE POLO PRANCHA	
FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	

CREMA DE CENORIA	SOPA VEXETAL	CROQUETAS CON LEITUGA	LENTELLAS A CASEIRA	CODIÑOS AO GRATÉN	ENERXÍA (Kcal)	736.33
TAQUIÑOS DE PAVO ESTUFADOS	FILETE RUSO EN SALSAS	BACALLAU EN SALSAS DE PEMENTOS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA AO FORNO	Prot. (g)	28.33
CON PASTA	E PURÉ	CON ARROZ	CON TOMATE	CON PISTO DE VERDURAS	Líp. (g)	24.34
LÁCTEO	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	HdeC (g)	99.28

Garantía que estos menús fueron planificados según los principios dietéticos nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desena consultar o menú online visible.



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154

