



MARISTAS VIGO

NOVIEMBRE 2021



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 3	01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021	
		CREMA DE CABACIÑA	REVOLTO DE ESPINACAS	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS C/ BACALLAU E ACELGA	ENERXÍA (Kcal) 645.10
		ALBONDEGAS CON TOMATE	PESCADA Á GALEGA	POLO AO LIMÓN	PIZZA CASEIRA	Prot. (g) 23.37
		ARROZ	PATACAS COCIDAS CON ALLADA	CON PATACAS		Líp. (g) 22.59
		FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA	HdcC (g) 73.26
	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 aciete de oliva e queixo fresco. Froita	OPCIÓN ESCO
	PEIXE AZUL Á PRANCHA	RISSOTO	ENSALADA COMPLETA	CHÍCHAROS CON TROPEZÓNS		Recomendacións
	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO		VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 4	08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021	
	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	CROQUETAS CON ENSALADA	LENTELLAS CON CHOURIZO	SOPA DE POLO, FIDEUS, E MILLO	CREMA DE CABAZA	ENERXÍA (Kcal) 672.07
	TAQUIÑOS DE PAVO	PAELLA	FILETE DE PESCADA Á ROMANA	TENREIRA ESTUFADA	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g) 25.60
	CON MACARRÓNS		CON ENSALADA	Á XARDINEIRA CON PATACAS	CON TOMATE GRELLADO	Líp. (g) 22.80
	FROITA	FROITA	FROITA	LÁCTEO	FROITA	HdcC (g) 87.74
	PAN DE XAMÓN Vaso de leite, pan integral con aciete de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural		Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aciete de oliva. Froita	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	OPCIÓN ESCO
	FILETE A PRANCHA	TORTILLA FRANCESA	PEITUGA DE POLO C/ TOMATE	SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN	PEIXE Á PRANCHA	Recomendacións
	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 5	15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021	
	CREMA DE CABACIÑA	EMPANADA DE PAVO E QUEIXO	SOPA DE AVE	XUDÍAS CON OVO	POTAXE DE GARAVANZOS E CABAZA	ENERXÍA (Kcal) 758.62
	ESCALOPIÑS EN SALSA	ARROZ CON BACALLAU	POLO AO FORNO	LASAÑA DE ATÚN	MILANESA	Prot. (g) 32.44
	CON PATACAS		CON PATACAS		CON ENSALADA	Líp. (g) 35.46
	FROITA	FROITA	FROITA	LÁCTEO	FROITA	HdcC (g) 77.47
	REVOLTO DE ESPINACAS Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural		Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	OPCIÓN ESCO
	POLO A PRANCHA	LOMBO A PRANCHA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	TORTILLA DE QUEIXO	LURAS Á PRANCHA	Recomendacións
	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 6	22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021	
	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS Á CASEIRA	BRÓCOLI CON XAMÓN	SOPA DO CHEF	FABAS ESTOUFADAS	Enexía (Kcal) 627.55
	PEITUGA Á CREMA	TORTILLA DE PATACA	FILETE DE PESCADA CON ALLO E PEREXEL	ALBÓNDEGAS Á XARDINEIRA	ABADEXO EMPANADO	Prot. (g) 28.29
	CON PASTA REFOGADA	CON TOMATE GRELLADO	CON PATACAS	CON ARROZ	CON ENSALADA	Líp. (g) 28.85
	FROITA	FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA	HdcC (g) 68.13
	ENSALADA ALEMANA Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural		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	OPCIÓN ESCO
	SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN	PEIXE A PRANCHA	MINESTRA SALTEADA	PAVO A PRANCHA	TORTILLA FRANCESA	Recomendacións
	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021	
	CALDO GALEGO	ESPAGUETI C/ SALSA DE QUEIXO				Enexía (Kcal) 704.19
	TENREIRA ESTOUFADA	PESCADA AO FORNO				Prot. (g) 26.21
	CON ARROZ	CON PATACA ASADA E PISTO				Líp. (g) 24.39
	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA				HdcC (g) 78.83
	ENSALADA DE PASTA Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural		Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita			OPCIÓN ESCO
	LURAS Á PRANCHA	FILETE Á PRANCHA C/ MENESTRA				Recomendacións
	FROITA	LÁCTEO				VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com



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