



COLEGIO MARISTAS DE VIGO

XANEIRO 2022



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 5	10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022	
	CREMA VEXETAL	EMPANADA DE PAVO E QUEIXO	SOPA DE AVE	XUDIÁS CON OVO	POTAXE DE GARAVANZOS E CABAZA	ENERXÍA (Kcal) 758,62
	ESCALOPÍNS EN SALSAA	ARROZ CON BACALLAU	POLO AO FORNO	LASAÑA DE ATÚN	MILANESA	Prot. (g) 32,44
	PASTA REFOGADA		CON PATACAS		CON ENSALADA	Lip. (g) 35,46
	IOGUR	FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA	HdeC (g) 77,47
	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 aciete de oliva e queixo fresco. Froita	OPCIÓN ESO Recomendacións
	POLO A PRANCHA FROITA	LOMBO A PRANCHA LACTEO	CHÍCHAROS CON XAMÓN FROITA	TORTILLA DE QUEIXO LACTEO	LURAS Á PRANCHA LACTEO	
Semana 6	17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022	
	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS Á CASEIRA	BRÓCOLI CON BEICON	SOPA DO CHEF	FABAS ESTOUFADAS	ENERXÍA (Kcal) 627,55
	PEITUGA Á CREMA	TORTILLA DE PATACA	FILETE DE PESCADA CON ALLO E PEREXEL	ALBÓNDEGAS Á XARDINEIRA	XUREL AO FORNO	Prot. (g) 28,29
	CON PASTA REFOGADA	CON TOMATE GRELLADO	CON PATACAS	CON ARROZ	CON ENSALADA	Lip. (g) 28,85
	FROITA	FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA	HdeC (g) 68,13
	Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torrada 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	OPCIÓN ESO Recomendacións
	SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN LACTEO	PEIXE A PRANCHA LACTEO	MINESTRA SALTEADA FROITA	PAVO A PRANCHA LACTEO	TORTILLA FRANCESA LACTEO	
Semana 1	24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022	
	LENTELLAS VEXETAIS	ESPAGUETI C/ SALSAA DE QUEIXO	SOPA DE LETRAS	CALDO GALEGO	REVOLTO DE ESPINACAS	ENERXÍA (Kcal) 704,19
	RAXO ESTOUFADO	PESCADA O FORNO	CARNE AO CALDEIRO	ROTTI DE PAVO	RAIA Á GALEGA	Prot. (g) 26,21
	CON ARROZ	CON PATACA ASADA E PISTO	CON PATACA CACHELO	CON ARROZ	CON PATACA COCIDA	Lip. (g) 24,39
	LÁCTEO	FROITA	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA	FROITA	HdeC (g) 78,83
	Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torrada 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	OPCIÓN ESO Recomendacións
	LURAS Á PRANCHA FROITA	TORTILLA DE XAMÓN CON LEITUGA LACTEO	PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE FROITA	ESPAGUETI CON ATUN LACTEO	FILETE Á PRANCHA C/ MENESTRA LACTEO	
Semana 2	31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022	
	CREMA DE PORRO					ENERXÍA (Kcal) 736,33
	TAQUIÑOES DE PAVO ESTUFADOS					Prot. (g) 28,33
	CON PASTA					Lip. (g) 24,34
	LÁCTEO					HdeC (g) 99,28
	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamon cocido. Zume de laranxa					OPCIÓN ESO Recomendacións
	PEIXE A PRANCHA FROITA					

Garante que estos menús fueron 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 visita: www.arumeservicios.com



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