



# COLEGIO MARISTAS DE VIGO

## MAIO 2022



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 2	02/05/2022	03/05/2022	04/05/2022	05/05/2022	06/05/2022	
	CREMA DE CABAZA	XUDIÁS Á RIOXANA	CREMA DE CENORIA	ENSALADILLA RUSA	LENTELLAS CON CHOURIZO	ENERXÍA (Kcal) 736.33
	TAQUIÑOS DE PAVO ESTUFADOS	TORTILLA DE PATACA	BACALLAU EN SALSA DE PEMENTOS	XAMÓN ASADO	PESCADA Á ROMANA	Prot. (g) 28.33
	CON PASTA	TOMATE GRILL C/QUEIXO E ALBAHACA	CON PATACA PANADEIRA	CON ARROZ	ENSALADA CON MILLO E CENORIA	Líp. (g) 24.34
	LÁCTEO	FROITA	FROITA	XEADO	FROITA	HdeC (g) 99.28
	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	ENSALADA COMPLETA	SALTEADO DE VERDURIÑAS	PEITUGA DE POLO PLANCHA	ARROZ TRES DELICIAS	Recomendacións
	FROITA	LACTEO	LÁCTEO	FROITA	LACTEO	
Semana 3	09/05/2022	10/05/2022	11/05/2022	12/05/2022	13/05/2022	
	CREMA DE CABACIÑA	GARAVANZOS ESTUFADOS C/VERDURIÑAS	SOPA DE VERDURAS	ESPIRAIS AO GRATÉN	ENSALADA DE ARROZ	ENERXÍA (Kcal) 645.10
	ALBONDEGAS CON TOMATE	PIZZA CASEIRA DE ATÚN	PEITUGA DE POLO AO FORNO	PESCADA Á PRANCHA	GUISO DE CARNE	Prot. (g) 23.37
	CON ARROZ		PATACAS C/CHICHAROS E CENORIA	CON ENSALADA MIXTA		Líp. (g) 22.59
	LÁCTEO	FROITA	FROITA	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA	HdeC (g) 73.26
	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	Recomendacións
	REVOLTO DE CHAMPIÑONS	FILETE Á PRANCHA	RISSOTO	TORTILLA FRANCESA CON XAMÓN	PEIXE A PRANCHA	Recomendacións
	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	
Semana 4	16/05/2022	17/05/2022	18/05/2022	19/05/2022	20/05/2022	
	CROQUETAS CON ENSALADA		SOPA HORTELANA	SALPICÓN DE PEIXE	CREMA DE VERDURAS	ENERXÍA (Kcal) 672.07
	FILETES DE POLO AO LIMÓN		MILANESA	LASAÑA DE CARNE	TORTILLA	Prot. (g) 25.60
	PATACA ASADA		CON PATACA AO FORNO		ENSALADA C/ATÚN	Líp. (g) 22.80
	LÁCTEO		FROITA	FROITA	LÁCTEO	HdeC (g) 87.74
	vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural		Vaso de leite, cereais con mel. Froita	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita	Recomendacións
	TORTILLA RECHEA QUEIXO		ENSALADA COMPLETA	SÁNDWICH VEXETAL	FILETE Á PRANCHA	Recomendacións
	FROITA		LACTEO	LACTEO	FROITA	
Semana 5	23/05/2022	24/05/2022	25/05/2022	26/05/2022	27/05/2022	
	LENTELLAS Á CASERA	BRÓCOLI AO GRATÉN	SOPA DE AVE	EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO	CREMA DE BONIATO E ALLO PORRO	ENERXÍA (Kcal) 758.62
	CINTA DE LOMBO AO FORNO	SALMÓN EN SALSA	TENREIRA ESTUFADA	XUREL CON ALLO E PREXEL	XAMONCIÑO DE POLO AO FORNO CON TOMATE	Prot. (g) 32.44
	CON ARROZ	CON MACARRÓNS	CON PATACAS E MINESTRA	PATACAS E PISTO DE VERDURAS	ARROZ	Líp. (g) 35.46
	XEADO	FROITA	FROITA	POSTRE ESPECIAL		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 aceite de oliva e queixo fresco. Froita	Recomendacións
	POLO A PRANCHA	TORTILLA DE QUEIXO	ENSALADA DE ATUN	FLETE Á PRANCHA	LURAS Á PRANCHA	Recomendacións
	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	
Semana 6	30/05/2022	31/05/2022	01/06/2022	02/06/2022	03/06/2022	
	CREMA DE CENORIA	GARAVANZOS GUISADOS CON VERDURAS				ENERXÍA (Kcal) 627.55
	MACARRONS CON CARNE	ROTTI DE PAVO				Prot. (g) 28.29
		CON ARROZ PILAF				Líp. (g) 28.85
	LÁCTEO	FROITA				HdeC (g) 68.13
	Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita				Recomendacións
	SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN	PEIXE A PRANCHA				Recomendacións
	FROITA	LACTEO				

Garante que estes 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



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