



# COLEGIO MARISTAS DE VIGO

## SEPTIEMBRE 22



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

08/09/2022

09/09/2022

SOPA DE LETRAS

CREMA DE ALLOS PORROS

ENERXÍA (Kcal) 728.29

FILETE RUSO

LASAÑA DE ATÚN

Prot. (g) 37.41

CON ARROZ

Líp. (g) 26.03

FROITA

FROITA

HdeC (g) 81.13

Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita

Vaso de leite con cereais de arroz. Froita



PEIXE Á PRANCHA

TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA



LÁCTEO

LÁCTEO

Recomendacións

Semana 2

12/09/2022

13/09/2022

14/09/2022

15/09/2022

16/09/2022

CREMA DE CABAZA

XUDIÁS Á RIOXANA

CREMA DE CENORIA

ENSALADILLA RUSA

LENTELLAS CON CHOURIZO

ENERXÍA (Kcal) 726.96

TAQUIÑOS DE PAVO ESTUFADOS

TORTILLA DE PATACA

BACALLAU EN SALSA DE PEMENTOS

XAMÓN ASADO

PESCADA Á ROMANA

Prot. (g) 32.80

CON PASTA

TOMATE GRILL C/QUEIXO E ALBAHACA

CON PATACA PANADEIRA

CON ARROZ

ENSALADA CON MILLO E CENORIA

Líp. (g) 29.04

LÁCTEO

FROITA

FROITA

XEADO

FROITA

HdeC (g) 77.97

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

ENSALADA COMPLETA

SALTEADO DE VERDURIÑAS

PEITUGA DE POLO PLANCHA

ARROZ TRES DELICIAS



FROITA

LÁCTEO

LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO

Recomendacións

Semana 3

19/09/2022

20/09/2022

21/09/2022

22/09/2022

23/09/2022

CREMA DE CABACIÑA

GARAVANZOS ESTUFADOS C/VERDURIÑAS

SOPA DE VERDURAS

ESPIRAIS AO GRATÉN

ENSALADA DE ARROZ

ENERXÍA (Kcal) 699.68

ALBONDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA DE ATÚN

PEITUGA DE POLO AO FORNO

PESCADA Á PRANCHA

GUISO DE CARNE

Prot. (g) 30.74

CON ARROZ

FROITA

PATACAS C/CHICHAROS E CENORIA

CON ENSALADA MIXTA

CON ARROZ

Líp. (g) 23.52

LÁCTEO

FROITA

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

HdeC (g) 87.19

logur natural. Galletas tostadas. 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, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita



REVOLTO DE CHAMPIÑONS

FILETE Á PRANCHA

RISSOTO

TORTILLA FRANCESA CON XAMÓN

PEIXE A PRANCHA



FROITA

LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO

LÁCTEO

Recomendacións

Semana 4

26/09/2022

27/09/2022

28/09/2022

29/09/2022

30/09/2022

CROQUETAS CON ENSALADA

CODIÑOS CON TOMATE

SOPA HORTELANA

SALPICÓN DE PEIXE

CREMA DE VERDURAS

ENERXÍA (Kcal) 716.09

FILETES DE POLO AO LIMÓN

PESCADA Á PRANCHA

MILANESA

LASAÑA DE CARNE

TORTILLA

Prot. (g) 35.19

PATACA ASADA

CHICHAROS E CENORIA

CON PATACA AO FORNO

ENSALADA C/ATÚN

Líp. (g) 25.97

LÁCTEO

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO

HdeC (g) 80.18

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa

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



TORTILLA RECHEA QUEIXO

ENSALADA COMPLETA

ENSALADA COMPLETA

SÁNDWICH VEXETAL

FILETE Á PRANCHA



Recomendacións



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](http://www.arumeservicios.com)

Revisado: Carlos Sanmartín González  
Diplomado en Dietética y Nutrición