



COLEGIO MARISTAS DE VIGO

MARZO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

VALOR

Semana 6	01/03/2023		02/03/2023		03/03/2023		VALOR			
	EMPANADA DE XAMÓN IORK E QUEIXO		SOPA DE AVE		GARAVANZOS C/ACELGAS E BACALLAO		ENERXÍA (Kcal)	697,48		
	MERLUZA Á GALEGA		ALBÓNDEGAS Á XARDIÑEIRA		TORTILLA ESPAÑOLA		Prot. (g)	29,54		
	COLIFLOR Á CASEIRA		CON ARROZ		ENSALADA		Lip. (g)	21,23		
	FROITA		FROITA		LÁCTEO-Froita		HdeC (g)	91,11		
Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural		Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita		logur natural. Galletas tostadas. Zumo de laranxa natural		Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita		Vaso de leite con cereais de arroz. Froita		Recomendacións
SANDWICH VEXETAL CON ATÚN		PEIXE A PRANCHA		MINISTRA SALTEADA		PAVO A PRANCHA				
FROITA		LÁCTEO		LÁCTEO		LÁCTEO				
FROITA		LÁCTEO		LÁCTEO		LÁCTEO				

Semana 1	06/03/2023		07/03/2023		08/03/2023		09/03/2023		10/03/2023		VALOR	
	LENTELLAS VEXETAIS		ESPAGUETI C/ TOMATE E QUEIXO		SOPA DE LETRAS		REVOLTO DE ESPINACAS		ENSALADA PRIMAVERA		ENERXÍA (Kcal)	728,29
	RAXO ESTOUFADO		XARDA AO FORNO CON ALLO E PEREXIL		TENREIRA ESTUFADA		XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO		LASAÑA DE ATÚN		Prot. (g)	37,41
	CON ARROZ		ENSALADA MIXTA		CON PATACAS E VERDURIÑAS		CON ARROZ		FROITA		Lip. (g)	26,03
	LÁCTEO-Froita		FROITA		LÁCTEO-Froita		FROITA		FROITA		HdeC (g)	81,13
Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural		Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita		logur natural. Galletas tostadas. Zumo 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		PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE		SANDWICH VEXETAL		PEIXE Á PRANCHA		TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA				
FROITA		LÁCTEO		FROITA		LÁCTEO		LÁCTEO				

Semana 2	13/03/2023		14/03/2023		15/03/2023		16/03/2023		17/03/2023		VALOR	
	CREMA DE CABAZA		XUDIÁS Á RIOXANA		SOPA DE FIDEUS CON VERDURIÑAS		CALDO GALEGO		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		Lip. (g)	29,04
	LÁCTEO-Froita		FROITA		FROITA		LÁCTEO-Froita		BISCOITO CASEIRO		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		Recomendacións		
PEIXE A PRANCHA		ENSALADA COMPLETA		SALTEADO DE VERDURIÑAS		PEITUGA DE POLO PLANCHA		ARROZ TRES DELICIAS				
FROITA		LÁCTEO		LÁCTEO		FROITA		LÁCTEO				

Semana 3	20/03/2023		21/03/2023		22/03/2023		23/03/2023		24/03/2023		VALOR	
	CREMA DE CABAÑA		GARAVANZOS ESTUFADOS C/VERDURIÑAS		ENSALADA TROPICAL		SOPA DE ESTRELAS		ENSALADA VARIADA CON POLO E MAZÁ		ENERXÍA (Kcal)	699,68
	ALBONDEGAS CON TOMATE		PIZZA CASEIRA DE ATÚN		XARDA AO FORNO		XUDIÁS VERDES, PATACAS, OVO COCIDO E CHOURIZO		MACARRÓNS Á CARBONARA VEXETAL		Prot. (g)	30,74
	CON ARROZ		FROITA		CON PATACAS E CHICHAROS		LÁCTEO-Froita		FROITA		Lip. (g)	23,52
	LÁCTEO-Froita		FROITA		FROITA		LÁCTEO-Froita		FROITA		HdeC (g)	87,19
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, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita		Recomendacións		
REVOLTO DE CHAMPIÑONS		FILETE Á PRANCHA		RISSOTO		PEIXE Á PRANCHA		TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL				
FROITA		LÁCTEO		FROITA		LÁCTEO		LÁCTEO				

Semana 4	27/03/2023		28/03/2023		29/03/2023		30/03/2023		31/03/2023		VALOR	
	CROQUETAS CON ENSALADA		ENSALADA COMPLETA		ENSALADA PRIMAVERA		SOPA HORTELANA		FABAS ESTOUFADAS		ENERXÍA (Kcal)	716,09
	FILETES DE POLO AO LIMÓN		ENSALADA COMPLETA		MILANESA		RAIA Á GALEGA		TORTILLA		Prot. (g)	35,19
	PATACA ASADA		ENSALADA COMPLETA		ARROZ		CON PATACAS		ENSALADA C/ATÚN		Lip. (g)	25,97
	LÁCTEO-Froita		FROITA		FROITA		FROITA		LÁCTEO-Froita		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		Recomendacións		
TORTILLA RECHEA QUEIXO		ENSALADA COMPLETA		ENSALADA COMPLETA		SÁNDWICH VEXETAL		ARROZ TRES DELICIAS				
FROITA		LÁCTEO		LÁCTEO		LÁCTEO		FROITA				



Garante que estas 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 desosa consultar o menú online visito www.arumeservicios.com

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