



COLEXIO MARISTAS DE VIGO

SETEMBRO 23



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

11/09/2023

12/09/2023

13/09/2023

14/09/2023

15/09/2023

LENTELLAS VEXETAIS

ESPAGUETIS CON TOMATE E QUEIXO

SOPA DE LETRAS

REVOLTO DE CHAMPIÑONS E VERDURIÑAS

ENSALADA CESAR

ENERXÍA (Kcal) 692,86

RAXO ESTUFADO

XARDA AO FORNO

TENREIRA A XARDIÑEIRA

PEITUGA DE POLO A PRANCHA

LASAÑA DE ATUN

Prot. (g) 33,68

CON ARROZ PILAF

CON PISTO

CON PATACAS E VERDURIÑAS

CON ARROZ BRANCO

Líp. (g) 27,72

LACTEO-Froita

FROITA

XEADO

FROITA

FROITA

HdeC (g) 74,50

Vaso de leite con cacao, cereais e froita

Vaso de leite con torrada de pan integral con margarina, marmelada e zume de laranxa natural

Vaso de leite con cacao, galletas tipo maría e zume de laranxa natural

Vaso de leite con torrada de pan branco con aceite de oliva virxe e froita

Vaso de leite con copos de aveia e froita



TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS REFOGADAS FROITA

PEITUGA DE PAVO CON PURE DE PATACA LACTEO

SANDWICHE VEXETAL FROITA

PEIXE DO DIA AO FORNO CON TOMATE ASADO LACTEO

REVOLTO DE ESPARRAGOS LACTEO



Recomendacións

18/09/2023

19/09/2023

20/09/2023

21/09/2023

22/09/2023

CREMA DE CABACIÑA

ENSALADA PRIMAVERA

CROQUETAS CON LEITUGA

XUDIAS A RIOXANA

ENSALADILLA RUSA

ENERXÍA (Kcal) 652,92

SALMON EN SALSA

POLO AO FORNO

RAIA A GALEGA

TORTILLA DE PATACA

XAMON ASADO

Prot. (g) 28,14

CON MACARRONS

CON ARROZ BRANCO

CON PATACAS COCIDAS

TOMATE GRILL CON QUEIXO E ALBAHACA

ARROZ PILAF

Líp. (g) 29,16

NATILLAS-Froita

FROITA

LACTEO-Froita

FROITA

FROITA

HdeC (g) 66,14

Vaso de leite con cacao, galletas tipo integral e zume de laranxa natural

Vaso de leite con cereais de chocolate e froita

Vaso de leite con torradas de pan branco con margarina, marmelada e zume de laranxa natural

Vaso de leite con galletas tipo maría e froita

Vaso de leite con torradas de pan integral con aceite de oliva virxe e froita



FILETE A PRANCHA CON CENORIA AO VAPOR

PEIXE DO DIA AO PAPILOTE CON BROCOLI REFOGADO

PASTA SALTEADA CON GAMBAS E GRELOS

PIZZA DE VERDURAS (CEBOLA, PEMENTOS, CHAMPIÑONS E CABACIÑA)

PESCADA A PRANCHA CON PURE DE PATACA



FROITA

LACTEO

LACTEO

FROITA

FROITA

Recomendacións

25/09/2023

26/09/2023

27/09/2023

28/09/2023

29/09/2023

CREMA DE CABAZA

GARAVANZOS CON VERDURIÑAS

ARROZ TRES DELICIAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, MILLO E OLIVAS

ENERXÍA (Kcal) 688,88

ALBONDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA DE ATUN

BACALLAU EMPANADO

XUDIAS VERDES CON PATACAS COCIDAS,

ESPAGUETIS CON

Prot. (g) 26,16

CON ARROZ BRANCO

ENSALADA MIXTA

OVO COCIDO E CHOURIZO

BOLOÑESA VEXETAL

Líp. (g) 23,52

XEADO-Froita

FROITA

FROITA

LACTEO-Froita

FROITA

HdeC (g) 89,34

Vaso de leite con cacao, torradas de pan branco con margarina e marmelada e

Vaso de leite con cacao, galletas tipo maría e zume de laranxa natural

Vaso de leite con cereais tipo corn flakes e froita

Vaso de leite con torrada de pan integral con aceite de oliva virxe e froita

Vaso de leite con cacao, cereais de arroz inchado e zume de laranxa natural



TORTILLA DE QUEIXO CON ENSALADA

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON PATACAS AO VAPOR

FAXIÑA DE PORCO CON PEMENTO E CEBOLA

PEIXE DO DIA AO FORNO CON ALLO E PEREXEL E ESPINACAS REFOGADAS

SANDWICHE VEXETAL



FROITA

LACTEO

LACTEO

FROITA

LÁCTEO

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

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición