



COLEXIO MARISTAS DE VIGO

NOVEMBRO 2023



Semana 8

LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

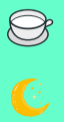
FABAS ESTUFADAS
SAN XACOBO
ENSALADA MIXTA
FROITA

CREMA VEXETAL CON PICALOSTES
TORTILLA ESPAÑOLA
TOMATE GRELLADO
LACTEO-Froita

ENERXÍA (Kcal) 685,28
Prot. (g) 26,88
Lip. (g) 23,80
HdeC (g) 87,40

Vaso de leite con galletas tipo María e froita
ENSALADA COMPLETA CON NOCES E QUEIXO LACTEO

logur natural con cereais e zume de laranxa natural
FAXIÑAS DE POLO CON CEBOLA E PEMENTOS FROITA



Recomendacións

Semana 1

06/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS
RAXO ESTUFADO
CON ARROZ PILAF
LACTEO-Froita

07/11/2023

ESPAGUETES CON TOMATE E QUEIXO
XARDA AO FORNO
CON PISTO
FROITA

08/11/2023

SOPA DE LETRAS
TENREIRA A XARDIÑEIRA
CON PATACAS E VERDURIÑAS
LACTEO-Froita

09/11/2023

REVOLTO DE CHAMPIÑONS E VERDURIÑAS
PEITUGA DE POLO A PRANCHA
CON ARROZ BRANCO
FROITA

10/11/2023

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE ATUN
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 692,86
Prot. (g) 33,68
Lip. (g) 27,72
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



Recomendacións

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



Semana 2

13/11/2023

CREMA DE CABACIÑA
SALMON EN SALSA
CON MACARRONS
NATILLAS-Froita



14/11/2023

CALDO GALEGO
POLO AO FORNO
CON ARROZ BRANCO
FROITA

15/11/2023

XUDIAS A RIOXANA
TORTILLA DE PATACA
TOMATE GRELLADO CON QUEIXO E ALBAHACA
FROITA

16/11/2023

CROQUETAS CON LEITUGA
RAIA A GALEGA
CON PATACAS COCIDAS
LACTEO-Froita

17/11/2023

SOPA DE AVE
XAMON ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 652,92
Prot. (g) 28,14
Lip. (g) 29,16
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



Recomendacións

FILETE A PRANCHA CON CENORIA AO VAPOR
FROITA

PEIXE DO DIA AO PAPILOTE CON BROCOLI REFOGADO
LACTEO

PASTA SALTEADA CON GAMBAS E GRELOS
LACTEO

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

PESCADA A PRANCHA CON PURE DE PATACA
FROITA



Semana 3

20/11/2023

CREMA DE CENORIA
ALBONDEGAS CON TOMATE
CON ARROZ BRANCO
XEADO-Froita



21/11/2023

ARROZ CON VERDURIÑAS
SALTEADO DE GARAVANZOS CON TIRAS DE POLO E LIMON
FROITA

22/11/2023

CODIÑOS CON CHOURIZO
PESCADA A ROMANA
ENSALADA MIXTA
FROITA

23/11/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS
XUDIAS VERDES CON PATACAS COCIDAS,
OVO COCIDO E CHOURIZO
ARROZ CON LEITE CASEIRO

24/11/2023

CREMA DE BONIATO CON CRUXINTE DE XAMON
ESPAGUETES CON
BOLOÑESA VEXETAL
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 688,88
Prot. (g) 26,16
Lip. (g) 23,52
HdeC (g) 89,34

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

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



Recomendacións

TORTILLA DE QUEIXO CON ENSALADA
FROITA

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON PATACAS AO VAPOR
LACTEO

FAXIÑA DE PORCO CON PEMENTO E CEBOLA
LACTEO

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

SANDWICHE VEXETAL
LACTEO



Semana 4

27/11/2023

CROQUETAS CON ENSALADA
PEITUGA DE POLO AO LIMON
CON PATACAS ASADAS
LACTEO-Froita

28/11/2023

CREMA DE CABAZA
COSTELETA A PRANCHA
ARROZ
FROITA

29/11/2023

ENSALADA DE PASTA
FILETE RUSO
CON PURE
POSTRE CASEIRO

30/11/2023

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO
PAELLA MIXTA
FROITA

01/12/2023

ENERXÍA (Kcal) 729,70
Prot. (g) 30,70
Lip. (g) 28,82
HdeC (g) 80,32

Vaso de leite con cereais integrais e zume de laranxa natural

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

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

Vaso de leite con cereais e froita



Recomendacións

TORTILLA DE ATUN CON ENSALADA
FROITA

PEIXE DO DIA AO FORNO CON PATACAS ASADAS
FROITA

ENSALADA COMPLETA CON QUEIXO E NOCES
LACTEO

HAMBURGUESA DE TENREIRA A PRANCHA CON TOMATE ASADO
LACTEO



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: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 53172340 C



¡VAMOS AL MERCADO!



¡UN PROYECTO EDUCATIVO Y GASTRONÓMICO!

Con Sergio Fernández

¡A comer se aprende comiendo!

Por ello, queremos convertir el comedor escolar en un espacio de experiencias positivas y de descubrimientos de nuevos sabores.

Este proyecto gastronómico, tiene como objetivo incidir en hábitos de alimentación saludable y responsable.

¿Cómo lo vamos hacer?

¡Las recetas del mercado!

Propuesta gastronómica trimestral de la mano de nuestro chef Sergio Fernández, que llevaremos a nuestros comedores con productos que encontramos en las paradas del mercado.

En el primer trimestre, presentamos un plato con productos del mercado que podemos encontrar en cualquier despensa:

Garbanzos con tiras de pollo al limón.





¡VAMOS AL MERCADO!



SALTEADO DE GARBANZOS CON TIRAS DE POLLO Y LIMÓN



INGREDIENTES

1 taza	GARBANZOS
2 und	FILETE DE POLLO
1/2 und	CALABACÍN
½ und	CEBOLLA
1/4 und	BERENJENA
10 hojas	ALBAHACA
3 und	TOMATE SECO
4 hojas	HIERBABUENA
4 c/s	ACEITE DE OLIVA
½ und	LIMÓN
Al gusto	SAL



cantidad para 4
comensales

LA RECETA

Para el aliño:

En un vaso triturar el tomate seco, el aceite, la albahaca y el zumo de limón. Reservar

Para el salteado:

El día anterior deja los garbanzos en remojo en abundante agua templada y un poco de sal. Al día siguiente escurre los garbanzos y ponlos a cocer cuando el agua esté cociendo. Cocer durante 1,5 horas o hasta tenerlos blandos. Escurre y reserva.

En una sartén añade aceite y saltea el pollo cortado en tiras y sazonado. Una vez lo tengas hecho sacar y reservar. Haz lo mismo con las verduras previamente cortadas. Una vez estén blandas añade los garbanzos y el pollo. Saltea por un par de minutos todo junto y añade el aliño. Mezcla bien.

Retira del fuego y añade la hierbabuena cortada en juliana. Mezcla bien para que los sabores se repartan.

MERCACONSEJO

Las legumbres ayudan a cuidar del planeta porque fijan el nitrógeno atmosférico en el suelo dándole más fertilidad, con esto se reduce el uso de fertilizantes químicos. Requieren de poca agua. Así, contribuyen a evitar el cambio climático y tienen una larga conservación, por lo que cada kilo cunde mucho y se evita el desperdicio de alimentos.

