



COLEGIO DON BOSCO Salesianas de Vigo

XUÑO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 3		01/06/2022	02/06/2022	03/06/2022	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
		ENSALADA DE PASTA	ENSALADA TRICOLOR	FABAS ESTUFADAS CON VERDURAS	ENERXÍA (Kcal)
		FILETE DE POLO Á PRANCHA	OVOS COCIDOS CON PISTO	PIZZA CASEIRA DE ATÚN	Prot. (g)
		PATACAS FRITAS	ARROZ		Lip. (g)
		XEADO-Froita	FROITA	FROITA	HdeC (g)
		Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	
		RISSOTO	ENSALADA COMPLETA	PEIXE Á PRANCHA	
		FROITA	LACTEO	LACTEO	

Semana 4	06/06/2022	07/06/2022	08/06/2022	09/06/2022	10/06/2022	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA	BRÓCOLI CON XAMÓN	ENSALADA CON LEGUMES	SOPA VEXETAL	ENERXÍA (Kcal)
	RABAS EMPANADAS	XAMONCIÑOS DE POLO Ó ALLIÑO	ARROZ CON BACALLOO	TENREIRA GUISADA	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g)
	CON ENSALADA	PATACA DADO		MACARRÓNS	TOMATE NATURAL	Lip. (g)
	FROITA	LÁCTEO-Froita	FROITA	FROITA	FROITA	HdeC (g)
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	
	FILETE Á PRANCHA	TORTILLA FRANCESA	PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE	PEIXE Á PRANCHA	ARROZ C/VERDURAS	
	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	LACTEO	

Semana 5	13/06/2022	14/06/2022	15/06/2022	16/06/2022	17/06/2022	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	ESPAGUETI CON VERDURAS	EMPANADA DE PAVO E QUEIXO	XUDIÁS CON ALLADA	ENSALADA DE GARAVANZOS	CREMA DE VERDURAS	ENERXÍA (Kcal)
	LOMBO AO FORNO	OVOS COCIDOS	LASAÑA DE ATÚN	POLO AO CHILINDRON	PAELLA MARIÑEIRA	Prot. (g)
	CON ENSALADA	CON BRÓCOLI E PATACAS		CON PATACAS		Lip. (g)
	FROITA	FROITA	FROITA	LÁCTEO-Froita	FROITA	HdeC (g)
	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 xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	
	POLO A PRANCHA	PEIXE Á PRANCHA	TORTILLA DE XAMÓN	LURAS Á PRANCHA	LOMBO Á PRANCHA	
	LACTEO	LACTEO	LACTEO	LACTEO	LACTEO	

Semana 6	20/06/2022	21/06/2022	22/06/2022		VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CALDO GALEGO	CREMA DE CHICHAROS	CROQUETAS CON ENSALADA		Enerxía (Kcal)
	ALBÓNDEGAS A XARDIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA E ATÚN	MUSLIÑOS DE POLO AO FORNO		Prot. (g)
	CON ARROZ	CON TOMATE GRELLADO	PATACAS		Lip. (g)
	FROITA	FROITA	XEADO-Froita		HdeC (g)
	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita	Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita	
	PAVO Á PRANCHA	PEIXE Á PRANCHA	SÁNDWICH VEXETAL	TORTILLA FRANCESA	
	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos 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 visítalo:



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

