



COLEGIO DON BOSCO Salesianas de Vigo

MARZO-2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

VALOR

Semana 3

01/03/2023

02/03/2023

03/03/2023

REVOLTO DE ESPINACAS

SOPA VEXETAL

POTAXE DE GARAVANZOS

ENERXÍA (Kcal) 645,10

PEIXE FRITO

POLO GUISADO

PESCADA Á PRANCHA

Prot. (g) 23,37

PATACAS COCIDAS CON ALLADA

CON PATACAS

CON ENSALADA

Líp. (g) 22,59

LÁCTEO-Froita

FROITA

FROITA

HdeC (g) 73,26

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, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita



REVOLTO DE CHAMPIÑONS

PEIXE DO DÍA

RISSOTO

ENSALADA COMPLETA

PEIXE A PRANCHA



LACTEO

LACTEO

FROITA

LACTEO

LACTEO



VALOR

Semana 4

06/03/2023

07/03/2023

08/03/2023

09/03/2023

10/03/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

CROQUETAS CON LEITUGA

CREMA DE CABAZA

SOPA DE AVE

LENTELLAS CON CHOURIZO

ENERXÍA (Kcal) 672,07

TAQUÍÑOS DE PAVO

XARDA Á GALEGA

TENREIRA ESTUFADA



FILETE DE PESCADA Á PRANCHA

Prot. (g) 25,60

CON FIDEOS

PATACAS AO VAPOR

Á XARDINEIRA CON PATACAS

CON PATACAS

CON ENSALADA

Líp. (g) 22,80

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO-Froita

FROITA

HdeC (g) 87,74

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

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural



FILETE A PRANCHA

TORTILLA FRANCESA

PEITUGA DE POLO C/ TOMATE

PEIXE Á PRANCHA

SÁNDWICH VEXETAL



LACTEO

LACTEO

LACTEO

LACTEO

FROITA



VALOR

Semana 5

13/03/2023

14/03/2023

15/03/2023

16/03/2023

17/03/2023

CREMA DE CABACIÑA

EMPANADA DE PAVO E QUEIXO

SOPA DE ESTRELAS

CREMA DE VERDURAS

GARAVANZOS C/ BACALLAU E ACELGA

ENERXÍA (Kcal) 758,62

ESCALOPÍNS EN SALSA

SALMÓN EN SALSA

POLO AO FORNO

GUIZO DE CARNE

PIZZA CASEIRA

Prot. (g) 32,44

CON ARROZ

MACARRÓNS

CON PATACAS

CON PATACAS

CON ENSALADA

Líp. (g) 35,46

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO-Froita

FROITA

HdeC (g) 77,47

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 xamon serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita



POLO A PRANCHA

TORTILLA RECHEA

CHÍCHAROS CON XAMÓN

LURAS Á PRANCHA

LOMBO Á PRANCHA



LACTEO

LACTEO

LACTEO

FROITA

LACTEO



VALOR

Semana 6

20/03/2023

21/03/2023

22/03/2023

23/03/2023

24/03/2023

ENSALADA VARIADA CON POLO E MAZÁ
MACARRÓNS Á CARBONARA VEXETAL
FROITA

LENTELLAS Á CASEIRA

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E MILLO

FROITA

CREMA DE VERDURAS

FILETE DE PESCADA CON ALLO E PEREXEL

CON PATACAS

LÁCTEO-Froita

SOPA DO CHEF

ALBÓNDEGAS Á CAZOLA

CON XARDINEIRA

FROITA

FABAS ESTOUFADAS

ARROZ MARIÑEIRO

FROITA

Energía (Kcal) 627,55

Prot. (g) 28,29

Líp. (g) 28,85

HdeC (g) 68,13

Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita

logur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural

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

Vaso de leite con cereais de arroz. Froita



SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN

PEIXE A PRANCHA

MINESTRA SALTEADA

PAVO A PRANCHA

TORTILLA FRANCESA



LACTEO

LACTEO

FROITA

LACTEO

LACTEO



VALOR

Semana 1

27/03/2023

28/03/2023

29/03/2023

30/03/2023

31/03/2023

CALDO GALEGO

SOPA DE LETRAS

ESPAGUETIS C/TOMATE

CREMA CENORIA

Energía (Kcal) 704,19

ROTTI DE PAVO

OVOS COCIDOS, CHOURIZO

PESCADA AO FORNO

GUIZO DE CARNE

Prot. (g) 26,21

CON ARROZ

XUDIAS E PATACAS COCIDAS

ENSALADA

PATACAS E MINESTRA

Líp. (g) 24,39

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

HdeC (g) 78,83

Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita

logur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural

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

Vaso de leite con cereais de arroz. Froita



LURAS Á PRANCHA

FILETE Á PRANCHA C/ MENESTRA

PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE

SPAGUETTIS CON ATUN

TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA



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 visita:

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición

