



COLEGIO DON BOSCO
Salesianas de Vigo

ABRIL 2024



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 3	01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024	ENERXÍA (Kcal) 666,92
	NON LETIVO	CREMA DE CABAZA	ENSALADA CON XUDIAS VERDES	SOPA VEXETAL CON FIDEOS	LENTELLAS A CASEIRA	Prot. (g) 34,80
		POLO AO FORNO	ALBONDEGAS CON TOMATE	GUIZO DE CARNE CON VERDURAS	SALMON EN SALSA	Lip. (g) 26,72
		ARROZ	PURE DE PATACA		ESPAGUETES	HdcC (g) 67,72
		FROITA	LÁCTEO-Froita	FROITA	FROITA	
	Vaso de leite con cereais integrais e froita fresca		Vaso de leite con cacao, galletas e zume de laranxa natural	Vaso de leite con arroz hinchado integral e froita fresca	Vaso de leite con torrada de pan integral con queixo de untar, marmelada e zume de laranxa natural	
	PEIXE DO DÍA AO FORNO CON BEREXENA A PRANCHA LÁCTEO	ARROZ CON VERDURIÑAS E GAMBAS	SANDWICHE VEXETAL	REVOLTO DE XAMON SERRANO E ESPARRAGOS TRIGUEIROS	LÁCTEO	
Semana 4	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024	ENERXÍA (Kcal) 661,06
	VERDURIZZA	SOPA DE VERDURAS	BRÓCOLI CON XAMÓN	ENSALADA CON GARAVANZOS	CREMA DE CENORIA	Prot. (g) 30,52
	TORTILLA DE PATACA	XAMON ASADO	MACARRÓNS CON ATÚN, SALSA DE TOMATE, QUEIXO E ALBAHACA	XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO	BACALLAU AO FORNO	Lip. (g) 18,66
	TOMATE NATURAL	PATACAS ASADAS		ARROZ PILAF	PATACAS PANADEIRA	HdcC (g) 86,26
	FROITA	LÁCTEO-Froita	FROITA	FROITA	FROITA	
	Vaso de leite con galletas e froita fresca	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	Vaso de leite con pan branco torrado con margarina, marmelada e froita fresca	Vaso de leite con cacao, galletas e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	
	FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON CABACIÑA SALTEADA	PEIXE DO DÍA AO PAPILLOTE CON MINESTRA REFOGADA	FINGGERS DE POLO CASEIRAS CON ENSALADA	REVOLTO DE SETAS CON GAMBAS	HOXALDRE DE XAMON E QUEIXO	
	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	
Semana 5	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024	ENERXÍA (Kcal) 632,84
	ENSALADA TROPICAL	MACARRONS EN SALSA DE QUEIXO	SOPA DE LETRAS	LENTELLAS CON CHOURIZO	ENSALADA DE PASTA	Prot. (g) 28,24
	GUIZO DE CARNE CON PATACAS E VERDURAS	GALO SAN PEDRO A ROMANA	OVOS COCIDOS, CHOURIZO	ARROS TRES DELICIAS (tortilla, xamón e atún)	LOMBO A PRANCHA	Lip. (g) 21,96
	FROITA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	CON XUDIAS VERDES E PATACAS COCIDAS		PATACAS FRITAS	HdcC (g) 76,96
		FROITA	FROITA	FROITA	LÁCTEO-Froita	
	Vaso de leite con pan branco torrado con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cacao, galletas e froita fresca	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	Vaso de leite con galletas e froita fresca	Vaso de leite con torradas de pan integral con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	
	TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO E TOMATE NATURAL	HAMBURGUESA MIXTA A PRANCHA CON LEITUGA E CEBOLA	PEIXE DO DÍA A PRANCHA CON ENSALADA	PANPIZZA VEXETAL	FIAMBRE DE PEITUGA DE PAVO CON QUEIXO FRESCO	
	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	
Semana 6	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024	ENERXÍA (Kcal) 757,42
	SOPA DE ESTRELAS	EMPANADA DE PAVO E QUEIXO	CREMA DE CABACIÑA	CROQUETAS CON LEITUGA	LENTELLAS ESTUFADAS	Prot. (g) 35,18
	POLO ASADO	PESCADA AO FORNO	ALBONDEGAS EN SALSA	MACARRONS	PIZZA CASEIRA DE ATÚN	Lip. (g) 26,28
	PATACAS ASADAS	ENSALADA COMPLETA	ARROZ	CON BOLOÑESA		HdcC (g) 88,34
	FROITA (Plátano)	FROITA	FROITA	LÁCTEO-Froita	FROITA	
	Vaso de leite con cereais e froita fresca	Vaso de leite con torrada de pan integral con queixo de untar, marmelada e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cacao, galletas e froita fresca	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	Vaso de leite con pan branco torrado con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	
	VARIÑAS DE PEIXE CASEIRAS CON ENSALADA	TORRADA DE VERDURAS	PEIXE DO DÍA AO FORNO CON PATACAS AO FORNO	SANDWICHE VEXETAL CON OVO	FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON BROCOLI REFOGADO	
	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	
Semana 1	29/04/2024	30/04/2024				ENERXÍA (Kcal) 686,54
	ESPAGUETES A NAPOLITANA	ENSALADILLA RUSA				Prot. (g) 28,18
	PESCADA Á PRANCHA	ROTI DE PAVO EN SALSA ESPAÑOLA				Lip. (g) 23,66
	ENSALADA MIXTA	ARROZ PILAF				HdcC (g) 82,64
	FROITA	LÁCTEO-Froita				
	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	Vaso de leite, torrada de pan branco con margarina, marmelada e froita fresca				
	TORTILLA DE ESPARRAGOS CON TOMATE AO FORNO	SANDWICHE MIXTO				
	LÁCTEO	FROITA				



Garante que este menú é elaborado segundo os principios dietéticos nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con produtos primarios de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visito www.arumeservicios.com

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