



COLEGIO DON BOSCO Salesianas de Vigo

XUÑO 2024



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 6	03/06/2024	04/06/2024	05/06/2024	06/06/2024	07/06/2024	
	SOPA DE ESTRELAS	EMPANADA DE PAVO E QUEIXO	CREMA DE CABACIÑA	CROQUETAS CON LEITUGA	LENTELLAS ESTUFADAS	Energía (Kcal) 757,42
	POLO ASADO	GALO SAN PEDRO AO FORNO	ALBONDEGAS EN SALSA	MACARRONS	PIZZA CASEIRA DE ATUN	Prot. (g) 35,18
	PATACAS ASADAS	ENSALADA	ARROZ	CON BOLOÑESA		Lip. (g) 26,28
	FROITA	FROITA	FROITA	LÁCTEO-Froita	FROITA	HdeC (g) 88,34
	Vaso de leite con cereais e froita fresca	Vaso de leite con torrada de pan integral con queixo de untar, marmelada e zumo de laranxa natural	Vaso de leite con cacao, galletas e froita fresca	Vaso de leite con cereais e zumo de laranxa natural	Vaso de leite con pan branco torrado con margarina, marmelada e zumo de laranxa natural	
VARIÑAS DE PEIXE CASEIRAS CON ENSALADA	TORRADA DE VERDURAS	PEIXE DO DIA 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	10/06/2024	11/06/2024	12/06/2024	13/06/2024	14/06/2024	
	ESPAGUETES A NAPOLITANA	ENSALADILLA RUSA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE LETRAS	HOXE ALMORZAMOS NO PATIO	Energía (Kcal) 686,54
	PESCADA Á PRANCHA	ROTI DE PAVO EN SALSA ESPAÑOLA	HILE E RUSO CON TOMATE GRELLADO E QUEIXO	OVOS COCIDOS, CHOURIZO	FINGERS DE POLO	Prot. (g) 28,18
	ENSALADA MIXTA	ARROZ	PATACAS FRITAS	CON XUDIAS VERDES E PATACAS COCIDAS	SANDWICHS	Lip. (g) 23,66
	FROITA	LACTEO-Froita	FROITA/XEADO	FROITA	FROITA	HdeC (g) 82,64
	Vaso de leite con cereais e zumo de laranxa natural	Vaso de leite, torrada de pan branco con margarina, marmelada e froita fresca	Vaso de leite con cacao, galletas e zumo de laranxa natural	Vaso de leite con cereais e froita fresca	Vaso de leite con pan torrado integral con margarina, marmelada e zumo de laranxa natural	
TORTILLA DE ESPARRAGOS CON TOMATE AO FORNO	SANDWICHE MIXTO	PEIXE DO DIA CON CABACIÑA A PRANCHA	FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON ENSALADA DE CANONIGOS	FIAMBRE DE PEITUGA DE PAVO CON PURE DE PATACA		
LACTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO		
Semana 2	17/06/2024	18/06/2024	19/06/2024	20/06/2024	21/06/2024	
	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VINAGRETA	EMPANADA DE XAMON E QUEIXO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	ENSALADA PRIMAVERA	Energía (Kcal) 706,84
	POLO GUISADO	ESCALOPINS EN SALSA DE CHAMPIÑONS	FILETE DE PESCADA A ROMANA	TORTILLA DE PATACA	LASAÑA DE ATÚN	Prot. (g) 31,10
	CON FIDEOS	ARROZ PILAF	MINESTRA SALTEADA	ENSALADA DE TOMATE		Lip. (g) 20,36
	FROITA	FROITA	FROITA	LACTEO- Froita	POSTRE ESPECIAL	HdeC (g) 92,22
	Vaso de leite con cacao, galletas e froita fresca	logur natural con cereais e zumo de laranxa natural	Vaso de leite con torradas de pan branco con margarina, marmelada e zumo de laranxa natural	Vaso de leite con galletas e froita fresca	Vaso de leite con cereais e zumo de laranxa natural	
PEIXE DO DIA A PRANCHA CON ENSALADA	REVOLTO DE ESPINACAS	FILETE DE PAVO A PRANCHA CON ENSALADA	VARIÑAS DE PESCADA CASEIRAS CON COLES DE BRUSELAS SALTEADAS	FAXIÑAS RECHEAS DE LOMBO DE PORCO, PEMENTO E CEBOLA		
LACTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO		



Garante que estes 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 visítale: www.arumeservicios.com

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