



**COLEXIO DON BOSCO**  
Salesianas de Vigo

**DECEMBRO 2024**



Semana 1

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	02/12/2024	03/12/2024	04/12/2024	05/12/2024	06/12/2024	
	ESPAGUETES Á NAPOLITANA	CALDO GALEGO	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE LETRAS		Energía (Kcal) 686,54
	PESCADA Á PRANCHA	ROTI DE PAVO EN SALSAS ESPAÑOLA	FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO E QUEIXO	OVOS COCIDOS, CHOURIZO	FESTIVO	Prot. (g) 28,18
	ENSALADA MIXTA	ARROZ	PATACAS FRITAS	CON XUDÍAS VERDES E PATACAS COCIDAS		Lip. (g) 23,66
	FROITA	LÁCTEO- Froita	FROITA	FROITA		HdeC (g) 82,64
	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	Vaso de leite, torrada de pan branco con margarina, marmelada e froita fresca	Vaso de leite con cacao, bolachas e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cereais e froita fresca		
	TORTILLA DE ESPARRAGOS CON TOMATE AO FORNO	SANDWICHE MIXTO	PEIXE DO DÍA CON CABACIÑA Á PRANCHA	FILETE DE TENREIRA Á PRANCHA CON ENSALADA DE CANÓNIGOS		
	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO		

Semana 2

						VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	09/12/2024	10/12/2024	11/12/2024	12/12/2024	13/12/2024	
	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VEXETAIS	EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	CREMA DE VERDURAS	Energía (Kcal) 706,84
	POLO ASADO	ESCALOPÍNS EN SALSAS DE CHAMPIÑONS	FILETE DE PESCADA Á ROMANA	TORTILLA DE PATACA	LASAÑA DE ATÚN	Prot. (g) 31,10
	CON PATACAS	ARROZ PILAF	ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE		Lip. (g) 20,36
	FROITA	FROITA	FROITA	LÁCTEO- Froita	FROITA	HdeC (g) 92,22
	Vaso de leite con cacao, bolachas e froita fresca	logur natural con cereais e zume de laranxa natural	Vaso de leite con torradas de pan branco con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	Vaso de leite con bolachas e froita fresca	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	
	PEIXE DO DÍA Á PRANCHA CON ENSALADA	REVOLTO DE ESPINACAS	FILETE DE PAVO Á PRANCHA CON ENSALADA	VARIÑAS DE PESCADA CASEIRAS CON COLES DE BRUSELAS SALTEADAS	FAXIÑAS RECHEAS DE LOMBO DE PORCO, PEMENTO E CEBOLA	
	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	

Semana 3

						VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	16/12/2024	17/12/2024	18/12/2024	19/12/2024	20/12/2024	
	LENTELLAS Á CASEIRA	SOPA VEXETAL	ENSALADA CON XUDÍAS VERDES	CREMA DE CENORIA	SOPA DO NADAL	Energía (Kcal) 666,92
	SALMÓN EN SALSAS	POLO GUISADO	ALBÓNDEGAS CON TOMATE	GUIISO DE CARNE	MILANESA	Prot. (g) 34,80
	ESPAGUETES	CON ARROZ	PURÉ DE PATACA	CON VERDURAS	ARROZ	Lip. (g) 26,72
	FROITA	FROITA	LÁCTEO-Froita	FROITA	POSTRE CASEIRO DO NADAL	HdeC (g) 67,72
	Vaso de leite con pan branco torrado con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cereais integrais e froita fresca	Vaso de leite con cacao, bolachas 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	
	TORTILLA FRANCESA CON ATÚN E TOMATE NATURAL	PEIXE DO DÍA AO FORNO CON BERENXENA Á PRANCHA	ARROZ CON VERDURIÑAS E GAMBAS	SANDWICHE VEXETAL	REVOLTO DE GAMBAS E ESPARRAGOS TRIGUEIROS	
	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	



Gárgala que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo 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: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

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