



COLEXIO DON BOSCO
Salesianas de Vigo

NOVEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024



07/11/2024

08/11/2024

VALOR
VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

LENTELLAS Á CASEIRA

CREMA DE CABAZA

CALDO GALEGO

TALLARÍNS TRIS-TRAS

SOPA VEXETAL CON FIDEOS

ENERXÍA (Kcal) 666,92

SALMÓN EN SALSA

POLO AO FORNO

ALBÓNDEGAS CON TOMATE

PESCADA REBOZADA

GUISO DE CARNE

Prot. (g) 34,80

ESPAGUETES

ARROZ

PURÉ DE PATACA

ENSALADA MIXTA

CON VERDURAS

Lip. (g) 26,72

FROITA

FROITA

LÁCTEO-Froita

FROITA

FROITA

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, 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



TORTILLA FRANCESA CON ATÚN E TOMATE NATURAL

PEIXE DO DÍA AO FORNO CON BERENXENA A PRANCHA

ARROZ CON VERDURIÑAS E GAMBAS

REVOLTO DE XAMÓN SERRANO E ESPÁRRAGOS TRIGUEIROS

SANDWICHE VEXETAL



LÁCTEO

LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO

LÁCTEO



11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024



14/11/2024

15/11/2024

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

VERDURAS FRESCAS

SOPA DE VERDURAS

BRÓCOLI CON XAMÓN

POTAXE DE GARAVANZOS

CREMA DE CENORIA

ENERXÍA (Kcal) 661,06

TORTILLA DE PATACA

XAMÓN ASADO

MACARRÓNS CON ATÚN

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

BACALLAU AO FORNO

Prot. (g) 30,52

TOMATE NATURAL

PATACAS ASADAS

SALSA DE TOMATE, QUEIXO E ALBÁFEGA

ARROZ PILAF

PATACAS PANADEIRA

Lip. (g) 18,66

FROITA

LÁCTEO-Froita

FROITA

FROITA

FROITA

HdeC (g) 86,26

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 PAPILOTE CON MINISTRA REFOGADA

FINGGERS DE POLO CASEIRAS CON ENSALDA

REVOLTO DE COGOMELOS CON GAMBAS

HOXALDRE DE XAMÓN E QUEIXO



LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO

LÁCTEO

LÁCTEO



18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

CREMA VEXETAL

MACARRÓNS EN SALSA DE QUEIXO

SOPA DE LETRAS

LENTELLAS CON CHOURIZO

ENSALADA DE PASTA

ENERXÍA (Kcal) 632,84

GUISO DE CARNE

XORNADA SUPERPEIXIÑO



OVOS COCIDOS, CHOURIZO

ARROZ TRES DELICIAS

LOMBO A PRANCHA

Prot. (g) 28,24

CON PATACAS E VERDURAS

CON XUDIÁS VERDES E PATACAS COCIDAS

PATACAS FRITAS

Lip. (g) 21,96

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO-Froita

HdeC (g) 76,96

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 Á 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

SOPA DE ESTRELAS

EMPANADA DE PAVO E QUEIXO

CREMA DE CABACIÑA

CROQUETAS CON LEITUGA

LENTELLAS ESTUFADAS

Enxerxía (Kcal) 757,42

POLO ASADO

PESCADA AO FORNO

ALBÓNDEGAS EN SALSA

MACARRÓNS

PIZZA CASEIRA DE ATÚN

Prot. (g) 35,18

PATACAS ASADAS

ENSALADA COMPLETA

ARROZ

CON BOLOÑESA

CON BROCOLI REFOGADO

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 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



LÁCTEO

LÁCTEO

LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO



Quando que estes menús foron planificados seguiron as prioridades dietéticas máis coñecidas e debidas pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con moletas primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visítale: www.arumeservicios.com

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