



COLEXIO DON BOSCO
Salesianas de Vigo

XANEIRO 2025



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 4	06/01/2025	07/01/2025	08/01/2025	09/01/2025	10/01/2025	
	VACACIÓNS DO NADAL	VACACIÓNS DO NADAL	BRÓCOLI CON XAMÓN MACARRÓNS CON ATÚN, SALSA DE TOMATE, QUEIXO E ALBÁFEGA	GARAVANZOS ESTUFADOS XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO ARROZ PILAF	CREMA DE CENORIA BACALLAU AO FORNO PATACAS PANADEIRA	ENERXÍA (Kcal) 661,06 Prot. (g) 30,52 Lip. (g) 18,66 HdeC (g) 86,26
			FROITA Vaso de leite con pan branco torrado con margarina, marmelada e froita fresca FINGGERS DE POLO CASEIRAS CON ENSALDA LÁCTEO	FROITA Vaso de leite con cacao, bolachas e zume de laranxa natural REVOLTO DE COGOMELOS CON GAMBAS LÁCTEO	FROITA Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural HOXALDRE DE XAMÓN E QUEIXO LÁCTEO	
Semana 5	13/01/2025	14/01/2025	15/01/2025	16 DE XANEIRO DIA DA CROQUETA	17/01/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	LENTELLAS CON CHOURIZO ARROZ TRES DELICIAS FROITA	MACARRÓNS EN SALSA DE QUEIXO GALO SAN PEDRO A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	SOPA DE LETRAS OVOS COCIDOS, CHOURIZO CON XUDÍAS VERDES E PATACAS COCIDAS FROITA	 CROQUETAS CON LEITUGA FIDEUA DE PEIXE FROITA	CREMA VEXETAL GUISO DE CARNE CON PATACAS E VERDURAS LÁCTEO- Froita	ENERXÍA (Kcal) 632,84 Prot. (g) 28,24 Lip. (g) 21,96 HdeC (g) 76,96
	Vaso de leite con pan branco torrado con margarina, marmelada e zume de laranxa natural TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO E TOMATE NATURAL LÁCTEO	Vaso de leite con cacao, bolachas e froita fresca HAMBURGUESA MIXTA Á PRANCHA CON LEITUGA E CEBOLA LÁCTEO	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural PEIXE DO DÍA Á PRANCHA CON ENSALADA LÁCTEO	Vaso de leite con bolachas e froita fresca FIAMBRE DE PEITUGA DE PAVO CON QUEIXO FRESCO LÁCTEO	Vaso de leite con torradas de pan integral con margarina, marmelada e zume de laranxa natural PANPIZZA VEXETAL FROITA	
Semana 6	20/01/2024	21/01/2024	22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	SOPA DE ESTRELAS POLO ASADO PATACAS ASADAS FROITA	EMSPANADA DE PAVO E QUEIXO PESCADA AO FORNO ENSALADA COMPLETA FROITA	CREMA DE CABACIÑA ALBÓNDEGAS EN SALSA ARROZ FROITA	CALDO GALEGO TALLARÍNS CON BOLOÑESA LÁCTEO-Froita	LENTELLAS ESTUFADAS PIZZA CASEIRA DE ATÚN FROITA	ENERXÍA (Kcal) 757,42 Prot. (g) 35,18 Lip. (g) 26,28 HdeC (g) 88,34
	Vaso de leite con cereais e froita fresca VARIÑAS DE PEIXE CASEIRAS CON ENSALADA LÁCTEO	Vaso de leite con torrada de pan integral con queixo de untar, marmelada e zume de laranxa natural TORRADA DE VERDURAS LÁCTEO	Vaso de leite con cacao, bolachas e froita fresca PEIXE DO DÍA AO FORNO CON PATACAS AO FORNO LÁCTEO	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural SANDWICHE VEXETAL CON OVO FROITA	Vaso de leite con pan branco torrado con margarina, marmelada e zume de laranxa natural FILETE DE TENREIRA Á PRANCHA CON BROCOLI REFOGADO LÁCTEO	
Semana 1	27/01/2024	28/01/2024	29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	ESPAGUETES Á NAPOLITANA PESCADA Á PRANCHA ENSALADA MIXTA FROITA	FABAS CON CABAZA ROTI DE PAVO EN SALSA ESPAÑOLA ARROZ LÁCTEO-Froita	CREMA DE VERDURAS FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO E QUEIXO PATACAS FRITAS FROITA/XEADO	SOPA DE LETRAS TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA MIXTA FROITA	CREMA DE CABACIÑA MACARRÓNS CON BOLOÑESA VEXETAL SOBREMESA CASEIRA	ENERXÍA (Kcal) 686,54 Prot. (g) 28,18 Lip. (g) 23,66 HdeC (g) 82,64
	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural TORTILLA DE ESPARRAGOS CON TOMATE AO FORNO LÁCTEO	Vaso de leite, torrada de pan branco con margarina, marmelada e froita fresca SANDWICHE MIXTO FROITA	Vaso de leite con cacao, bolachas e zume de laranxa natural PEIXE DO DÍA CON CABACIÑA Á PRANCHA LÁCTEO	Vaso de leite con cereais e froita fresca FILETE DE TENREIRA Á PRANCHA CON ENSALADA DE CANÓNIGOS LÁCTEO	Vaso de leite con pan torrado integral con margarina, marmelada e zume de laranxa natural FIAMBRE DE PEITUGA DE PAVO CON PURÉ DE PATACA LÁCTEO	



Garantía que estos menús fueron planificados siguiendo principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desean consultar e menú online visite: www.arumeservicios.com

Revisado: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M