



COLEXIO DON BOSCO
Salesianas de Vigo

FEBREIRO 2025



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 2	03/02/2025	04/02/2025	05/02/2025	06/02/2025	07/02/2025	
	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VEXETAIS	EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO	SOPA DE AVE	CREMA DE VERDURAS	ENERXÍA (Kcal) 706,84
	POLO GUISADO	ESCALOPÍNS EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS	FILETE DE PESCADA A ROMANA	TORTILLA DE PATACA	LASAÑA DE ATÚN	Prot. (g) 31,10
	CON FIDEOS	ARROZ PILAF	MINESTRA SALTEADA	ENSALADA DE TOMATE		Líp. (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	10/02/2025	11/02/2025	12/02/2025	13/02/2025	14/02/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	REVOLTO DE ESPINACAS	CREMA VEXETAL	ENSALADA CON XUDÍAS VERDES	SOPA VEXETAL CON FIDEOS	LENTELLAS Á CASEIRA	ENERXÍA (Kcal) 666,92
	PESCADA Á GALEGA	POLO AO FORNO	ALBÓNDEGAS CON TOMATE	GUISO DE CARNE	SALMÓN EN SALSA	Prot. (g) 34,80
	PATACAS CON ALLADA	ARROZ	PURÉ DE PATACA	CON VERDURAS	ESPAGUETES	Líp. (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, 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 XAMÓN SERRANO E ESPÁRRAGOS TRIGUEIROS	
	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	
Semana 4	17/02/2025	18/02/2025	19/02/2025	20/02/2025	21/02/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	VERDURAS FRESCAS	BRÓCOLI CON XAMÓN	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	ENERXÍA (Kcal) 661,06
	TORTILLA DE PATACA	MACARRÓNS CON ATÚN, SALSA DE TOMATE, QUEIXO E ALBÁFEGA	ARROZ CON BACALLAU	XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO	CHEESE FRISBEE	Prot. (g) 30,52
	TOMATE NATURAL			PATACAS		Líp. (g) 18,66
	FROITA	LÁCTEO-Froita	FROITA	FROITA	FROITA	HdeC (g) 86,26
	Vaso de leite con bolachas 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, bolachas e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	
	FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON CABACIÑA SALTEADA	FINGGERS DE POLO CASEIRAS CON ENSALDA	TIMBAL DE BERENXA E CABACIÑA	REVOLTO DE COGOMELOS CON GAMBAS	HOXALDRE DE VERDURAS	
	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	
Semana 5	24/02/2025	25/02/2025	26/02/2025	27/02/2025	28/02/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	 CALDO DE GLORIA	MACARRÓNS EN SALSA DE QUEIXO	SOPA DE PASTA	LENTELLAS CON VERDURAS	ENSALADA DE PASTA	ENERXÍA (Kcal) 632,84
	GUISO DE CARNE	GALO SAN PEDRO A ROMANA	OVOS COCIDOS, CHOURIZO	ARROZ TRES DELICIAS	LOMBO A PRANCHA	Prot. (g) 28,24
	CON PATACAS E VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	CON XUDÍAS VERDES E PATACAS COCIDAS		PATACAS FRITAS	Líp. (g) 21,96
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	SOBREMESA DE ENTROIDO	HdeC (g) 76,96
	Vaso de leite con pan branco torrado con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cacao, bolachas e froita fresca	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	Vaso de leite con bolachas 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 Á PRANCHA CON ENSALADA	PANPIZZA VEXETAL	SALMÓN CON QUEIXO FRESCO E ESPÁRRAGOS TRIGUEIROS	
	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	



Garantía que todos menús son 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 visita: www.arumeservicios.com

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