



COLEXIO DON BOSCO
Salesianas de Vigo

MARZO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/03/2025

04/03/2025

05/03/2025

06/03/2025

07/03/2025

VALOR
VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL



CROQUETAS CON LEITUGA

CALDO GALEGO

Energía (Kcal) 757,42

MACARRÓNS

ROTI DE PAVO EN SALSA
ESPAÑOLA

Prot. (g) 35,18

CON BOLOÑESA

ARROZ

Lip. (g) 26,28

LÁCTEO-Froita

FROITA

HdEC (g) 88,34

Vaso de leite con cereais e zume de
laranja natural

Vaso de leite con pan branco torrado con
margarina, marmelada e zume de laranja
natural

SANDWICHE VEXETAL CON OVO

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON
BROCOLI REFOGADO

FROITA

LÁCTEO

Semana 6

10/03/2025

11/03/2025

12/03/2025

13/03/2025

14/03/2025

VALOR
VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ESPAGUETES Á NAPOLITANA

LENTELLAS ESTUFADAS

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE PASTA

CREMA DE CABACIÑA

Energía (Kcal) 686,54

PESCADA Á PRANCHA

PIZZA CASEIRA DE ATÚN

FILETE RUSO CON TOMATE
GRELLADO E QUEIXO

OVOS COCIDOS, CHOURIZO

MACARRÓNS

Prot. (g) 28,18

ENSALADA MIXTA

PATACAS FRITAS

CON XUDÍAS VERDES E PATACAS
COCIDAS

CON BOLOÑESA VEXETAL

Lip. (g) 23,66

LÁCTEO- Froita

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

HdEC (g) 82,64

Vaso de leite con cereais e zume de
laranja natural

Vaso de leite, torrada de pan branco con
margarina, marmelada e froita fresca

Vaso de leite con cacao, bolachas e zume
de laranja natural

Vaso de leite con cereais e froita fresca

Vaso de leite con pan torrado integral con
margarina, marmelada e zume de laranja
natural

Semana 1

TORTILLA DE ESPÁRRAGOS CON TOMATE
AO FORNO
LÁCTEO

SANDWICHE MIXTO
FROITA

PEIXE DO DÍA CON CABACIÑA A
PRANCHA
LÁCTEO

FILETE DE TENREIRA Á PRANCHA CON
ENSALADA DE CANÓNICOS
LÁCTEO

FIAMBRE DE PEITUGA DE PAVO CON
PURÉ DE PATACA
LÁCTEO

Semana 2

17/03/2025

18/03/2025

19/03/2025

20/03/2025

21/03/2025

VALOR
VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

CREMA DE CABAZA

FABAS CON VEXETAIS

EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

ENSALADA COMPLETA

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

LASAÑA DE ATÚN

Lip. (g) 20,36

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO- Froita

FROITA

HdEC (g) 92,22

Vaso de leite con cacao, bolachas e froita
fresca

Iogur natural con cereais e zume de
laranja natural

Vaso de leite con torradas de pan branco
con margarina, marmelada e zume de
laranja natural

Vaso de leite con bolachas e froita fresca

Vaso de leite con cereais e zume de
laranja natural

PEIXE DO DÍA Á PRANCHA CON
ENSALADA
LÁCTEO

REVOLTO DE ESPINACAS
LÁCTEO

FILETE DE PAVO Á PRANCHA CON
ENSALDA
LÁCTEO

VARIÁNS DE PESCADA CASEIRAS CON
COLES DE BRUSELAS SALTEADAS
FROITA

FAXIÑAS RECHEAS DE LOMBO DE PORCO,
PEMENTO E CEBOLA
LÁCTEO

Semana 3

24/03/2025

25/03/2025

26/03/2025

27/03/2025

28/03/2025

VALOR
VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

REVOLTO DE ESPINACAS

CREMA VEXETAL

COLIFLOR AO GRATEN

SOPA VEXETAL CON FIDEOS

LENTELLAS Á CASEIRA

ENERXÍA (Kcal) 666,92

PESCADA Á GALEGA

POLO AO FORNO

ALBÓNDEGAS CON TOMATE

GUIZO DE CARNE

SALMÓN EN SALSA

Prot. (g) 34,80

PATACAS CON ALLADA

ARROZ

PURÉ DE PATACA

CON VERDURAS

ESPAGUETES

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 laranja
natural

Vaso de leite con cereais integrais e froita
fresca

Vaso de leite con cacao, bolachas e zume
de laranja 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 laranja natural

TORTILLA FRANCESA CON ATÚN E
TOMATE NATURAL
LÁCTEO

PEIXE DO DÍA AO FORNO CON
BERENXENA Á PRANCHA
LÁCTEO

ARROZ CON VERDURIÑAS E GAMBAS
FROITA

SANDWICHE VEXETAL
LÁCTEO

REVOLTO DE XAMÓN SERRANO E
ESPÁRRAGOS TRIGUEIROS
LÁCTEO

Semana 4

31/03/2025

01/04/2025

02/04/2025

03/04/2025

04/04/2025

VALOR
VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

VERDURAS FRESCAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

FROITA

ENERXÍA (Kcal) 661,06

Prot. (g) 30,52

Lip. (g) 18,66

HdEC (g) 86,26

Vaso de leite con bolachas e froita fresca

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON
CABACIÑA SALTEADA
LÁCTEO



Curso de dietética superior, curso planificado segundo os principios dietéticos
nutricionais, establecido polo OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación
saudable e con ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar
o menú por favor visito: www.arumeservicios.com

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