



SETEMBRO 2025



COLEXIO DON BOSCO
Salesianas de Vigo

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	08/09/2025	09/09/2025	10/09/2025	11/09/2025	12/09/2025	
	SOPA DE AVE	ESPAGUETTES CON TOMATE	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE LETRAS	SALPICON DE PEIXE	Energía (Kcal) 686,54
	LOMBO Á PRANCHA	FILETE DE PESCADA AO FORNO	FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO E QUEIXO	OVOS COCIDOS, CHOURIZO	MACARRONS	Prot. (g) 28,18
	ARROZ CON CHICHAROS	ENSALADA	PATACAS FRITAS	CON XUDIAS VERDES E PATACAS COCIDAS	CON BOLOÑESA VEXETAL	Lip. (g) 23,66
	FROITA	LACTEO-Froita	FROITA/XEADO	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, galletas e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cereais e froita fresca	Vaso de leite con pan torrado integral con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	
	TORTILLA DE ESPARRAGOS CON TOMATE AO FORNO LACTEO	SANDWICHE MIXTO FROITA	PEIXE DO DIA CON CABACIÑA A PRANCHA LÁCTEO	FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON ENSALADA DE CANONIGOS LÁCTEO	FIAMBRE DE PEITUGA DE PAVO CON PURE DE PATACA LÁCTEO	
Semana 2	15/09/2025	16/09/2025	17/09/2025	18/09/2025	19/09/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VINAGRETA	EMPANADA DE XAMON E QUEIXO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	ENSALADA PRIMAVERA	ENERXÍA (Kcal) 706,84
	POLO GUISADO	ESCALOPINS EN SALSA DE CHAMPIÑONS	FILETE DE PESCADA A ROMANA	TORTILLA DE PATACA	LASAÑA DE ATÚN	Prot. (g) 31,10
	CON FIDEOS	ARROZ PILAF	MINESTRA SALTEADA	ENSALADA DE TOMATE		Lip. (g) 20,36
	FROITA	FROITA	FROITA	LACTEO- Froita	FROITA	HdeC (g) 92,22
	Vaso de leite con cacao, galletas 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 galletas e froita fresca	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	
	PEIXE DO DIA A PRANCHA CON ENSALADA LACTEO	REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO	FILETE DE PAVO A PRANCHA CON ENSALDA LÁCTEO	VARIÑAS DE PESCADA CASEIRAS CON COLES DE BRUSELAS SALTEADAS FROITA	FAXIÑAS RECHEAS DE LOMBO DE PORCO, PEMENTO E CEBOLA LÁCTEO	
Semana 3	22/09/2025	23/09/2025	24/09/2025	25/09/2025	26/09/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	REVOLTO DE ESPINACAS	CREMA DE CABAZA	ENSALADA CON XUDIAS VERDES	LENTELLAS A CASEIRA	SOPA VEXETAL CON FIDEOS	ENERXÍA (Kcal) 666,92
	PESCADA A GALEGA	POLO AO FORNO	ALBONDEGAS CON TOMATE	SALMON EN SALSA	GUIZO DE CARNE	Prot. (g) 34,80
	PATACAS CON ALLADA	ARROZ	PURE DE PATACA	ESPAGUETES	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 torrada de pan integral con queixo de untar, marmelada e zume de laranxa natural	Vaso de leite con arroz hinchado integral e froita fresca	
	TORTILLA FRANCESA CON ATÚN E TOMATE NATURAL LÁCTEO	PEIXE DO DIA AO FORNO CON BERENXENA A PRANCHA LACTEO	ARROZ CON VERDURIÑAS E GAMBAS FROITA	REVOLTO DE XAMON SERRANO E ESPARRAGOS TRIGUEIROS LÁCTEO	SANDWICHE VEXETAL LÁCTEO	
Semana 4	29/09/2025	30/09/2025				VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	VERDURAS FRESCAS	SOPA DE VERDURAS				ENERXÍA (Kcal) 661,06
	TORTILLA DE PATACA	XAMON ASADO				Prot. (g) 30,52
	TOMATE NATURAL	PATACAS ASADAS				Lip. (g) 18,66
	FROITA	LÁCTEO-Froita				HdeC (g) 86,26
	Vaso de leite con galletas e froita fresca	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural				
	FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON CABACIÑA SALTEADA LÁCTEO	PEIXE DO DIA AO PAPILLOTE CON MINESTRA REFOGADA FROITA				



Garante que estes menús teñan planificados segundo os principios dietéticos nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con produtos primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visítale: www.arumeservicios.com

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