



COLEXIO DON BOSCO Salesianas de Vigo

DECEMBRO 2025



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	01/12/2025	02/12/2025	03/12/2025	04/12/2025	05/12/2025	
	ESPAGUETES Á NAPOLITANA	GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	Energía (Kcal) 686,54
	PESCADA Á PRANCHA	ROTI DE PAVO EN SALSA ESPAÑOLA	FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO E QUEIXO	OVOS COCIDOS, CHOURIZO	MACARRÓNS	Prot. (g) 28,18
	ENSALADA MIXTA	ARROZ	PATACAS FRITAS	CON XUDÍAS VERDES E PATACAS COCIDAS	CON BOLOÑESA VEXETAL	Lip. (g) 23,66
	FROITA	LÁCTEO-Froita	BIZCOITO CASEIRO	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, bolachas 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	SANDWICHE MIXTO	PEIXE DO DÍA CON CABACIÑA Á PRANCHA	FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON ENSALADA DE CANÓNICOS	FIAMBRE DE PEITUGA DE PAVO CON PURÉ DE PATACA	
	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	
Semana 2	08/12/2025	09/12/2025	10/12/2025	11/12/2025	12/12/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	FESTIVO	LENTELLAS CON VERDURAS	EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	ENSALADA PRIMAVERA	ENERXÍA (Kcal) 706,84
		TORTILLA DE PATACA	FILETE DE PESCADA A ROMANA	ESCALOPÍNS EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS	LASAÑA DE ATÚN	Prot. (g) 31,10
		ENSALADA DE TOMATE	MINESTRA SALTEADA	ARROZ PILAF		Lip. (g) 20,36
		FROITA	LÁCTEO- Froita	FROITA	FROITA	HdeC (g) 92,22
		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	
		VARIÑAS DE PESCADA CASEIRAS CON COLES DE BRUSELAS SALTEADAS	FILETE DE PAVO Á PRANCHA CON ENSALDA	REVOLTO DE ESPINACAS	FAXIÑAS RECHEAS DE LOMBO DE PORCO, PEMENTO E CEBOLA	
		LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	
Semana 3	15/12/2025	16/12/2025	17/12/2025	18/12/2025	19/12/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	REVOLTO DE ESPINACAS	CALDO GALEGO	ENSALADA CON XUDÍAS VERDES	CREMA DE CENORIA	MENU ESPECIAL NAVIDEÑO	ENERXÍA (Kcal) 666,92
	PESCADA Á GALEGA	POLO AO FORNO	ALBÓNDEGAS CON TOMATE	TAQUIÑOS DE PAVO CON BACON, BRÓCOLI		Prot. (g) 34,80
	PATACAS CON ALLADA	ARROZ	PURÉ DE PATACA	E PASTA		Lip. (g) 26,72
	FROITA	FROITA	LÁCTEO-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	



Garante que todos os 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 visite: www.arumeservicios.com

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