



COLEXIO DON BOSCO
Salesianas de Vigo

NOVEMBRO 2025



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 3	03/11/2025	04/11/2025	05/11/2025	06/11/2025	07/11/2025	
		CREMA VEXETAL	ENSALADA CON XUDÍAS VERDES	SOPA VEXETAL CON FIDEOS	FABAS ESTUFADAS	ENERXÍA (Kcal) 666,92
	NON LETIVO	POLO AO FORNO	ALBÓDEGAS CON TOMATE	GUIZO DE CARNE	FIDEUA DE PEIXE	Prot. (g) 34,80
		ARROZ	PURÉ DE PATACA	CON VERDURAS		Líp. (g) 26,72
		FROITA	LÁCTEO-Froita	FROITA	FROITA	HdeC (g) 67,72
		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	
		PEIXE DO DÍA AO FORNO CON BERENXENA Á PRANCHA	ARROZ CON VERDURIÑAS E GAMBAS	SANDWICHE VEXETAL	REVOLTO DE XAMÓN SERRANO E ESPÁRRAGOS TRIGUEIROS	
		LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	
Semana 4	10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	VERDURAS FRESCAS ASADAS	SOPA DE VERDURAS	LENTILLAS Á CASEIRA	ENSALADA DE GARAVANZOS	BRÓCOLI CON XAMÓN	ENERXÍA (Kcal) 661,06
	TORTILLA DE PATACA	XAMÓN ASADO	POKE DE SALMÓN	XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO	BACALLAU AO FORNO	Prot. (g) 30,52
	TOMATE NATURAL	PATACAS ASADAS	AO ESTILO MEDITERRÁNEO	ARROZ PILAF	PATACAS PANADEIRA	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 Á PRANCHA CON CABACIÑA SALTEADA	PEIXE DO DÍA AO PAPILLOTE CON MINISTRA REFOGADA	FINGERS DE POLO CASEIRAS CON ENSALDA	REVOLTO DE COGOMELOS CON GAMBAS	HOXALDRE DE XAMÓN E QUEIXO	
	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	
Semana 5	17/11/2025	18/11/2025	19/11/2025	20/11/2025	21/11/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA VEXETAL	MACARRÓNS EN SALSA DE QUEIXO	SOPA DE PASTA	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE PASTA	ENERXÍA (Kcal) 632,84
	GUIZO DE CARNE	GALO SAN PEDRO A ROMANA	OVOS COCIDOS, CHOURIZO	PAELLA MIXTA	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	LÁCTEO- Froita	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	FIAMBRE DE PEITUGA DE PAVO CON QUEIXO FRESCO	
	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	
Semana 6	24/11/2025	25/11/2025	26/11/2025	27/11/2025	28/11/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CABACIÑA	EMPANADA DE PAVO E QUEIXO	SOPA DE ESTRELAS	CROQUETAS CON LEITUGA	LENTILLAS ESTUFADAS	Enexría (Kcal) 757,42
	ALBÓDEGAS EN SALSA	PESCADA AO FORNO	POLO ASADO	MACARRÓNS	PIZZA CASEIRA DE ATÚN	Prot. (g) 35,18
	ARROZ	ENSALADA COMPLETA	PATACAS ASADAS	CON BOLOÑESA		Líp. (g) 26,28
	FROITA	FROITA	FROITA	LÁCTEO-Froita	FROITA	HdeC (g) 88,34
	Vaso de leite con cereais e froita fresca	Vaso de leite con torrada de pan integral con queixo de untar, 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 pan branco torrado con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	
	VARIÑAS DE PEIXE CASEIRAS CON ENSALADA	TORRADA DE VERDURAS	PEIXE DO DÍA AO FORNO CON PATACAS AO FORNO	SANDWICHE VEXETAL CON OVO	FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON BROCOLI REFOGADO	
	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	



Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos 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 visítalo: www.arumeservicios.com

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