



COLEXIO DON BOSCO			XANEIRO 2026			ARUME											
Salesianas de Vigo						COCINAMOS PARA TI											
LUNS			MARTES			MÉRCORES			XOVES			VENRES					
05/01/2026			06/01/2026			07/01/2026			08/01/2026			09/01/2026			VALOR VALOR NUTRICIONAL SEMANAL		
VACACIÓNS DO NADAL			VACACIÓNS DO NADAL			VACACIÓNS DO NADAL			BRÓCOLI CON XAMÓN MACARRÓNS CON ATÚN, SALSA DE TOMATE, QUEIXO E ALBÁFEGA			ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS TAQUIÑOS DE POLO CON GARAVANZOS			ENERXÍA (Kcal) 661,06 Prot. (g) 30,52 Lip. (g) 18,66 HdeC (g) 86,26		
									LÁCTEO			FROITA					
									Vaso de leite con cacao, bolachas e zume de laranxa natural			Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural					
									REVOLTO DE COGOMELOS CON GAMBAS FROITA			ABADEXO AO FORNO CON TOMATE ASADO LÁCTEO					
12/01/2026			13/01/2026			14/01/2026			15/01/2026			16 DE XANEIRO DIA DA CROQUETA			VALOR NUTRICIONAL SEMANAL		
PASTA INTEGRAL AO GRATÉN			CREMA VEXETAL			SOPA DE AVE			LENTELLAS CON VERDURAS			CROQUETAS CON LEITUGA			ENERXÍA (Kcal) 632,84		
GALO SAN PEDRO A ROMANA			GUIISO DE CARNE			OVOS COCIDOS, CHOURIZO			ARROZ TRES DELICIAS			MACARRÓNS			Prot. (g) 28,24		
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO			CON PATACAS E VERDURAS			CON XUDÍAS VERDES E PATACAS COCIDAS						CON BOLOÑESA VEXETAL			Lip. (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					
HAMBURGUESA MIXTA Á PRANCHA CON LEITUGA E CEBOLA			TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO E TOMATE NATURAL			PEIXE DO DÍA Á PRANCHA CON ENSALADA			PANPIZZA VEXETAL			FIAMBRE DE PEITUGA DE PAVO CON QUEIXO FRESCO					
LÁCTEO			LÁCTEO			LÁCTEO			LÁCTEO			FROITA					
19/01/2026			20/01/2026			21/01/2026			22/01/2026			23/01/2026			VALOR NUTRICIONAL SEMANAL		
ARROZ CON CHÍCHAROS			EMPANADA DE PAVO E QUEIXO			SOPA DE ESTRELAS			ENSALADA COMPLETA			LENTELLAS ESTUFADAS			Enerxía (Kcal) 757,42		
ALBÓNDEGAS EN SALSA			PESCADA AO FORNO			POLO ASADO			LOMBO A PRANCHA			PIZZA CASEIRA DE ATÚN			Prot. (g) 35,18		
ENSALADA DE XUDÍAS			ENSALADA COMPLETA			PATACAS ASADAS			PATACAS FRITAS						Lip. (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 zumo 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 zumo 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					
26/01/2026			27/01/2026			28/01/2026			29/01/2026			30/01/2026			VALOR NUTRICIONAL SEMANAL		
ESPAGUETES Á NAPOLITANA			GARAVANZOS CON ESPINACAS			CREMA DE VERDURAS			SOPA DE PASTA						ENERXÍA (Kcal) 686,54		
PESCADA Á PRANCHA			ROTI DE PAVO EN SALSA ESPAÑOLA			FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO E QUEIXO			TORTILLA			MILANESA			Prot. (g) 28,18		
ENSALADA MIXTA			ARROZ			PATACAS FRITAS			ENSALADA			PISTO CON PATACAS DADO			Lip. (g) 23,66		
FROITA			LÁCTEO-Froita			FROITA-Láteo			FROITA			SOBREMESA CASEIRA			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 Á PRANCHA CON ENSALADA DE CÁNÓNICOS			FIAMBRE DE PEITUGA DE PAVO CON PURE DE PATACA					
LÁCTEO			FROITA			LÁCTEO			LÁCTEO			FROITA					