

Menú basal

COLEXIO SAN JUAN BOSCO SALESIANOS

Setembro 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
07	08	09	10	11
		Brócoli salteado	Crema de cabaza e alloporro	Ensalada de leituga, tomate, espárragos e olivas (11 e 14)
		Xamón asado	Tortilla de patacas (3)	Macarróns con boloñesa vexetal (1, 3, 7, 9, 10 e 12)
		Puré de cenoria	Ensalada de leituga, millo doce e cenoria relada (14)	
		Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
		kcal 686,195 prot (g): 37,278 lip (g): 21,486 hc (g): 78,219	kcal 521,133 prot (g): 15,639 lip (g): 26,3 hc (g): 51,979	kcal 659,149 prot (g): 19,44 lip (g): 14,409 hc (g): 106,001
14	15	16	17	18
Croquetas con esalada de leituga, tomate e cenoria relada (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 12 e 14)	Ensalada de pasta integral (1, 3, 10, 12 e 14)	Lentellas vexetais (1)	Paella de verduras	Crema de cabaza, cabaciña e cenoria
Potaxe de garavanzos	Xamón asado	Pescada á prancha (4, 5 e 6)	Pavo no seu xugo	Ovos cocidos (3)
	Puré	Ensalada mixta (14)	Ensalada de tomate, millo doce e cenoria relada (14)	Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo
Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	logur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
kcal 657,411 prot (g): 42,367 lip (g): 17,664 hc (g): 78,59	kcal 538,367 prot (g): 22,208 lip (g): 9,788 hc (g): 86,117	kcal 416,647 prot (g): 22,261 lip (g): 14,006 hc (g): 46,455	kcal 469,316 prot (g): 24,066 lip (g): 20,787 hc (g): 42,569	kcal 564,219 prot (g): 21,141 lip (g): 22,126 hc (g): 67,326
21	22	23	24	25
Arroz integral cinco delicias (3 e 6)	Crema de chicharos con picatostes (1, 3, 7, 9 e 10)	Pizza tradicional (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10 e 12)	Tallaríns con bechamel lixeira (1, 2, 3, 10 e 12)	Ensaladilla rusa caseira (3, 4 e 11)
Empanada de pavo e queixo (1, 2, 3, 10 e 12)	Tortilla de patacas (3)	Estufado de fabas	Pescada á romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12)	Escalopins en salsa de champiñóns
Ensalada de leituga, cebola e olivas (11 e 14)	Ensalada de leituga, tomate e cebola (14)		Ensalada de leituga, millo doce e olivas (11 e 14)	Patacas asadas
Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	logur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
kcal 630,608 prot (g): 20,212 lip (g): 21,368 hc (g): 81,533	kcal 485,387 prot (g): 25,367 lip (g): 9,051 hc (g): 72,237	kcal 808,145 prot (g): 26,44 lip (g): 20,608 hc (g): 125,553	kcal 488,774 prot (g): 32,624 lip (g): 17,756 hc (g): 46,932	kcal 598,662 prot (g): 41,068 lip (g): 19,229 hc (g): 59,182
28	29	30	01	02
Lentellas á caseira (1)	Crema de cabaza	Ensalada completa (14)		
Tortilla de cabaciña (3)	Pollo asado	Cinta de lombo á prancha		
Ensalada de tomate, cebola e cenoria relada (14)	Patacas ao forno	Patacas fritas		
Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)		
kcal 546,144 prot (g): 27,552 lip (g): 11,8 hc (g): 78,589	kcal 505,986 prot (g): 13,236 lip (g): 18,647 hc (g): 66,106	kcal 657,411 prot (g): 42,367 lip (g): 17,664 hc (g): 78,59		
1. GLUTE 2. LEITE 3. OVO 4. PEIXE 5. MOLUSCOS 6. CRUSTÁCEOS 7. FROITOS SECOS	8. CACAHUETE 9. SÉSAMO 10. SOIA 11. ALTRAMUCES 12. SOIA 13. APIO 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS	Froita fresca de tempada (primavera): mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.		Marien Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M

O noso viaxe de aprendizaxe diario de cara a unha vida máis saudable, inclusiva e sostible

01 Saúde

¡Comer ben hoxe, crecer forte mañá! Aprendemos hábitos saudables para toda a vida

03 Sostibilidade

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar e coidar o planeta con cada bocado.

02 Convivencia

Na mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar e celebrar a diversidade

04 Xogo

¡Aprender xogando é o máis divertido! A comida é o noso momento para rir e descubrir xuntos

RECOMENDADOR DE CÉAS

PRIMEIROS PRATOS



Se no cole o primeiro prato foi...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumes



Para cear pode ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS



Se no cole o segundo prato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



Carne



Para cear pode ser...



Carne



Peixe



Ovo



Carne



Verdura



Ovo



Ovo



Peixe



Froita



Lácteo