



COLEGIO LUIS VIVES

SETEMBRO 2021



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

06/09/2021

07/09/2021

08/09/2021

09/09/2021

10/09/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENSALADA (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas)

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

Energía (Kcal) 697,61

POLO AO FORNO

LASAÑA DE CARNE Á BOLOÑESA

Prot. (g) 29,41

CON ARROZ

Lip. (g) 34,00

IOGUR DE SABORES

FROITA

HdeC (g) 67,81

Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural

logur natural. Galletas tostadas. Zumo de laranxa natural



LURAS Á PRANCHA

PEIXE DO DÍA



FROITA

LACTEO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

13/09/2021

14/09/2021

15/09/2021

16/09/2021

17/09/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

BRÓCOLI AO ALLO

MACARRÓNS CON TOMATE E QUEIXO

FABADA VEXETAL

CREMA DE PORROS E PATACAS

ENSALADA RUSA CON ATÚN E OVO

Energía (Kcal) 736,33

TENREIRA ASADA

PESCADA Á ROMANA

ALBÓNDEGAS

PAVO ASADO

PIZZA DE XAMÓN E QUEIXO

Prot. (g) 28,33

CON ARROZ TRES DELICIAS

ENSALADA (remolacha, millo, cenoria e cebola)

CON PATACAS

CON TALLARÍNS

Lip. (g) 24,34

FROITA

NATILLAS

FROITA

FROITA

XEADO

HdeC (g) 99,28

Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamon cocido. Zume de laranxa

Vaso de leite con cereais. Froita

Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa

logur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



RAPANTE FRITO

XUDÍAS CON XAMÓN

PEITUGA DE POLO

PESCADA AO FORNO

COSTELETA



LACTEO

FROITA

LACTEO

LACTEO

FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENSALADA DE TOMATE, ESPINACAS E ACEITUNAS

CREMA DE VERDURAS

LENTELLAS Á CASEIRA

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE

ARROZ TRES DELICIAS

Energía (Kcal) 645,10

FIDEUÁ DE POLO CON VERDURAS

PAELLA Á MARIÑEIRA

ESTOUFADO DE PORCO

PALOMETA AO FORNO

MILANESA

Prot. (g) 23,37

XEADO

FROITA

FROITA

FLAN

FROITA

Lip. (g) 22,59

logur natural. Galletas tostadas. Zumo de laranxa natural

Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita



RAPANTE Á PRANCHA

PAVO Á PRANCHA

MACARRÓNS BOLOÑESA

COSTELETA

PEIXE AO FORNO



FROITA

LACTEO

LACTEO

FROITA

LACTEO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE CENORIA

ENSALADA DE ATÚN

MINESTRA DE VERDURAS

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES

CALDO VEXETAL

Energía (Kcal) 672,07

TORTILLA DE PATACAS

ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA E VERDURAS

ARROZ Á CUBANA

POLO CON ENSALADA DE LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ E NOCES

SALMÓN EN SALSA

Prot. (g) 25,60

ENSALADA (tomate, leituga e cebola)

FROITA

XELATINA

FROITA

CON CODIÑOS

Lip. (g) 22,80

FROITA

FROITA

XELATINA

FROITA

XEADO

HdeC (g) 87,74

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



FILETE DE LOMBO

PEIXE DO DÍA

PAVO Á PRANCHA

MACARRÓNS CON ATÚN

ENSALADA DE ARROZ



LACTEO

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA

Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial de Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154