



COLEGIO LUIS VIVES

OUTUBRO 2021



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

27/09/2021

28/09/2021

29/09/2021

30/09/2021

01/10/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CALDO VEXETAL ENERXÍA (Kcal) 672,07

SALMÓN EN SALSA Prot. (g) 25,60

CON CODIÑOS Lip. (g) 22,80

XEADO HdeC (g) 87,74

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

ENSALADA DE ARROZ

FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

04/10/2021 ENERXÍA (Kcal) 758,62

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA Prot. (g) 32,44

LASAÑA DE CARNE Á BOLOÑESA Lip. (g) 35,46

IOGUR DE CHOCOLATE HdeC (g) 77,47

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume 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 aciete de oliva e queixo fresco. Froita

LURAS Á PRANCHA

PEIXE DO DÍA

FILETE DE TENREIRA

LOMBO ADOUBADO

SANDWICH COMPLETO

FROITA

LÁCTEO

LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO

11/10/2021

12/10/2021

13/10/2021

14/10/2021

15/10/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

FABAS VEXETAIS ENERXÍA (Kcal) 627,55

ALBÓNDEGAS Prot. (g) 28,29

CON PATACAS Lip. (g) 28,85

FROITA HdeC (g) 68,13

logur natural. Galletas tostadas. Zumo de laranxa natural

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

Vaso de leite con cereais de arroz. Froita

PEITUGA DE PAVO

PESCADA AO FORNO

COSTELETA

LÁCTEO

LÁCTEO

FROITA

18/10/2021

19/10/2021

20/10/2021

21/10/2021

22/10/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE PORRO ENERXÍA (Kcal) 645,10

PAVO ASADO Prot. (g) 23,37

CON TALLARÍNS Lip. (g) 22,59

XEADO HdeC (g) 73,26

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 aciete de oliva e queixo fresco. Froita

RAPANTE Á PRANCHA

POLO Á PRANCHA

MACARRÓNS BOLOÑESA

COSTELETA

PEIXE AO FORNO

FROITA

LÁCTEO

LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO

25/10/2021

26/10/2021

27/10/2021

28/10/2021

29/10/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENSALADA DE ATÚN ENERXÍA (Kcal) 672,07

ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA E VERDURAS Prot. (g) 25,60

NATILLAS Lip. (g) 22,80

XEADO HdeC (g) 87,74

Vaso de leite, pan integral con aciete 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 aciete de oliva. Froita

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

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

PAVO Á PRANCHA

FILETE DE LOMBO

PEIXE DO DÍA

PISTO CON XAMÓN

ENSALADA DE ARROZ

FROITA

LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO

FROITA

Garante que estos menús foron 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 desexas consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com



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