



# COLEGIO LUIS VIVES

# XUÑO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

30/05/2022

31/05/2022

01/06/2022

02/06/2022

03/06/2022

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

POLO AO FORNO

CON ARROZ

FROITA

SOPA DO DÍA

PESCADA AO FORNO C/CHÍCHAROS E CENORIA

CON PATACAS FRITAS

XEADO

ENSALADA MIXTA

ESTOUFADO DE PAVO

CON PASTA SALTEADA

FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 758,62

Prot. (g) 32,44

Lip. (g) 35,46

HdeC (g) 77,47

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

FILETE DE TENREIRA

LACTEO

LOMBO ADOBADO

FROITA

SANDWICH COMPLETO

LACTEO



06/06/2022

07/06/2022

08/06/2022

09/06/2022

10/06/2022

CREMA DE PORROS E PATACAS

PAVO ASADO

CON TALLARÍNS

NATILLAS

MACARRÓNS CON TOMATE E QUEIXO

PESCADA Á ROMANA

ENSALADA (remolacha, millo, cenoria e cebola)

FROITA

FABAS VEXETAIS

ALBÓNDEGAS

CON PATACAS

FROITA

BRÓCOLI AO ALLO

TENREIRA ASADA

CON GUARNICIÓN

FROITA

ARROZ TRES DELICIAS

HAMBURGUESA

LEITUGA E TOMATE

XEADO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 627,55

Prot. (g) 28,29

Lip. (g) 28,85

HdeC (g) 68,13

Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita

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



RAPANTE FRITO

FROITA

XUDÍAS CON XAMÓN

LACTEO

PEITUGA DE PAVO

LACTEO

PESCADA AO FORNO

LACTEO

COSTELETA

FROITA

13/06/2022

14/06/2022

15/06/2022

16/06/2022

17/06/2022

ENSALADA RUSA

MILANESA

CON ENSALADA (leituga, maza e pasas)

XEADO

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE

PALOMETA AO FORNO

CON PATACAS FRITAS

FROITA

LENTELLAS Á CASEIRA

TORTILLA DE PATACAS

CON ENSALADA

FROITA

ENSALADA DE TOMATE, ESPINACAS E ACEITUNAS

FIDEUÁ DE POLO CON VERDURAS

IOGUR DE MACEDONIA

MINISTRA DE VERDURAS

ZORZA

CON ARROZ

FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 645,10

Prot. (g) 23,37

Lip. (g) 22,59

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 aceite de oliva e queixo fresco. Froita



RAPANTE Á PRANCHA

FROITA

POLO Á PRANCHA

LACTEO

MACARRÓNS BOLOÑESA

LACTEO

COSTELETA

FROITA

PEIXE AO FORNO

LACTEO

20/06/2022

21/06/2022

22/06/2022

23/06/2022

24/06/2022

ENSALADA DE ATÚN

LASAÑA DE CARNE

FROITA

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES

POLO CON ENSALADA DE LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ E NOCES

FROITA

MENÚ

ESPECIAL

FIN DE CURSO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 672,07

Prot. (g) 25,60

Lip. (g) 22,80

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



PAVO Á PRANCHA

LACTEO

FILETE DE LOMBO

LACTEO



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 desexa consultar o menú online visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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