



COLEGIO LUIS VIVES

SETEMBRO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

05/09/2022

06/09/2022

07/09/2022

08/09/2022

09/09/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 1				CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	ENSALADA MIXTA	Energía (Kcal)	697,61
				LASAÑA DE CARNE Á BOLOÑESA	ESTOUFADO DE PAVO	Prot. (g)	29,41
					CON PASTA SALTEADA	Lip. (g)	34,00
				XEADO	FROITA	HdeC (g)	67,81
				Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita		

PEIXE DO DÍA

SANDWICH COMPLETO

FROITA

LACTEO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 2	12/09/2022	13/09/2022	14/09/2022	15/09/2022	16/09/2022	Energía (Kcal)	736,33
	BRÓCOLI AO ALLO	MACARRÓNS CON TOMATE E QUEIXO	FABADA VEXETAL	CREMA DE PORROS E PATACAS	ENSALADA RUSA CON ATÚN E OVO	Prot. (g)	28,33
	TENREIRA ASADA	PESCADA Á ROMANA	ALBÓNDEGAS	PAVO ASADO	PIZZA DE XAMÓN E QUEIXO	Lip. (g)	24,34
	CON ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA (remolacha, millo, cenoria e cebola)	CON PATACAS	CON TALLARÍNS		HdeC (g)	99,28
	FROITA	NATILLAS	FROITA	FROITA	XEADO		

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

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 3	19/09/2022	20/09/2022	21/09/2022	22/09/2022	23/09/2022	Energía (Kcal)	645,10
	ENSALADA DE TOMATE, ESPINACAS E ACEITUNAS	CREMA DE VERDURAS	LENTELLAS Á CASEIRA	XUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE	ARROZ TRES DELICIAS	Prot. (g)	23,37
	FIDEUÁ DE POLO CON VERDURAS	PAELLA Á MARIÑEIRA	ESTOUFADO DE PORCO	PALOMETA AO FORNO	MILANESA	Lip. (g)	22,59
			Á XARDINEIRA	CON PATACAS FRITAS	LEITUGA E TOMATE	HdeC (g)	73,26
	XEADO	FROITA	FROITA	FLAN	FROITA		

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

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 4	26/09/2022	27/09/2022	28/09/2022	29/09/2022	30/09/2022	Energía (Kcal)	672,07
	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE ATÚN	MINESTRA DE VERDURAS	CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES	CALDO VEXETAL	Prot. (g)	25,60
	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	Lip. (g)	22,80
	ENSALADA (tomate, leituga e cebola)				CON CODIÑOS	HdeC (g)	87,74
	FROITA	FROITA	XELATINA	FROITA	XEADO		

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

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL