



COLEGIO LUIS VIVES

NOVEMBRO 2022



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
Semana 6	31/10/2022	01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022		
		FESTIVO	ESPIRÁIS AO GRATÉN	CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES	EMPANADIÑAS CON ENSALADA	Energía (Kcal) 627,55	
			PESCADA EN SALSA VERDE	XAMONCIÑOS DE POLO EN SALSA	ATÚN GUISADO	Prot. (g) 28,29	
			CON COLIFLOR	CON PATACAS	CON PASTA	Lip. (g) 28,85	
			FROITA	IOGUR NATURAL	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			
		FILETE DE TENREIRA	TORTILLA FRANCESA CON GAMBAS	LOMBO ADOUBADO Á PRANCHA			
		LACTEO	FROITA	LACTEO			
Semana 7	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022		
	CHÍCHAROS CON XAMÓN	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE CABACIÑA	XUDIÁS CON XAMÓN	FESTIVO	Energía (Kcal) 645,10	
	CANELÓNS DE ATÚN E VERDURAS	TENREIRA GUISADA Á XARDINEIRA	GUISO DE PEIXE	PIZZA		Prot. (g) 23,37	
			CON PATACA COCIDA			Lip. (g) 22,59	
			FROITA	IOGUR NATURAL		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		
		PEITUGA DE PAVO	MACARRÓNS BOLOÑESA	POLO AO FORNO	PESCADA		
		LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA		
Semana 8	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022		
	LENTELLAS CON VERDURAS	CREMA DE CENORIA	COLIFLOR CON CHOURIZO	SOPA DE COCIDO	CREMA DE CABAZA	Energía (Kcal) 672,07	
	TORTILLA DE PATACAS	PESCADA Á ROMANA	POLO ASADO	ZORZA	PEIXE AZUL EN SALSA	Prot. (g) 25,60	
	CON ENSALADA	CON FIDEUS	CON PATACA	CON ARROZ	CON PASTA	Lip. (g) 22,80	
	XELATINA	FROITA	FROITA	FROITA	FLAN	HdeC (g) 87,74	
		Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo.	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	
		PESCADA AO VAPOR	FILETE DE TENREIRA	REVOLTO DE ESPINACAS	ENSALADA DE ATÚN	POLO Á PRANCHA	
		FROITA	LACTEO	LACTEO	LACTEO	FROITA	
Semana 1	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022		
	SOPA DE AVE	POTAXE DE GARAVANZOS	CREMA DE VERDURAS	ESPAGUETES CON TOMATE	XUDIÁS VERDES CON XAMÓN	Energía (Kcal) 697,61	
	TENREIRA GUISADA	XAMÓN ASADO	PEIXE AZUL AO FORNO	PAVO AO FORNO	HAMBURGUESA	Prot. (g) 29,41	
	CON ARROZ E MINESTRA	CON ENSALADA	CON PATACAS FRITAS	CON ENSALADA		Lip. (g) 34,00	
			FROITA	IOGUR NATURAL	FROITA	IOGUR DE CHOCOLATE	HdeC (g) 67,81
		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	
		LURAS Á PRANCHA	PEITUGA DE POLO Á PRANCHA	SANDWICH COMPLETO	PESCADA COCIDA	COSTELETA CON ENSALADA	
		LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA	
Semana 2	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022		
	CREMA DE VERDURAS	ESTUFADO DE FABAS	ESPIRÁIS AO GRATÉN			Energía (Kcal) 736,33	
	MILANESA DE POLO	ALBÓNDEGAS	PESCADA EN SALSA VERDE			Prot. (g) 28,33	
	CON ENSALADA	CON ARROZ	CON COLIFLOR			Lip. (g) 24,34	
			FROITA	LÁCTEO	FROITA		HdeC (g) 99,28
		Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamon cocido. Zume de	Vaso de leite con cereais. Froita	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa			
		RAPANTE Á PRANCHA	PEITUGA DE PAVO	FILETE DE TENREIRA			
		LACTEO	FROITA	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 visite: www.arumeservicios.com



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

