



COLEGIO LUIS VIVES

MARZO 2023



	LUNS 27/02/2023	MARTES 28/02/2023	MÉRCORES 01/03/2023	XOVES 02/03/2023	VENRES 03/03/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 7			CREMA DE CABACIÑA	SOPA DO CHEF	CALDO GALEGO	ENERXÍA (Kcal) 645.10
			FILETE DE PESCADA Á ROMANA	FILETE RUSO	ROTTI DE POLO	Prot. (g) 23.37
			CON PATACA COCIDA E ENSALADA	CON PATACAS FRITAS	CON ARROZ	Líp. (g) 22.59
			FROITA	IOGUR NATURAL	FROITA	HdeC (g) 73.26
	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	
			POLO AO FORNO LACTEO	PESCADA FROITA	ENSALADA C/FROITOS SECOS E ATÚN LACTEO	
Semana 8	06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	LENTELLAS CON VERDURAS	CREMA DE CABAZA	BRÓCOLI REFOGADO	CREMA DE CENORIA	SOPA DE COCIDO	ENERXÍA (Kcal) 672.07
	TORTILLA DE PATACAS	GUIZO DE PEIXE	POLO ASADO	PEIXE AZUL EN SALSAS	ZORZA	Prot. (g) 25.60
	CON ENSALADA	CON FIDEUS	CON PATACA	CON PASTA	CON ARROZ	Líp. (g) 22.80
XELATINA	FROITA	FROITA	FLAN	FROITA	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	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa	
	PESCADA AO VAPOR FROITA	FILETE DE TENREIRA LACTEO	REVOLTO DE ESPINACAS LACTEO	POLO Á PRANCHA FROITA	ENSALADA DE ATÚN LACTEO	
Semana 1	13/03/2023	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	SOPA DE AVE	POTAXE DE GARAVANZOS	CREMA VEXETAL	ESPAGUETES CON TOMATE	XUDIÁS VERDES CON XAMÓN	ENERXÍA (Kcal) 697.61
	TENREIRA GUISADA	PASTA Á BOLOÑESA	SAN PEDRO AO FORNO	PAVO AO FORNO	ARROZ MARIÑEIRO	Prot. (g) 29.41
	CON ARROZ E MINESTRA		CON PATACAS FRITAS	CON ENSALADA		Líp. (g) 34.00
FROITA	IOGUR SABORES	FROITA	FROITA	IOGUR DE CHOCOLATE	HdeC (g) 67.81	
	Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Tostada de xamon serrano. Froita	Iogur natural. Galletas tostadas. Zume 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 LACTEO	PEITUGA DE POLO Á PRANCHA FROITA	SANDWICH COMPLETO LACTEO	PESCADA COCIDA LACTEO	COSTELETA CON ENSALADA FROITA	
Semana 2	20/03/2023	21/03/2023	22/03/2023	23/03/2023	24/03/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE VERDURAS	ESTUFADO DE FABAS	CROQUETAS CON LEITUGA	ENSALADA VARIADA CON POLO E MAZÁ	CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES	ENERXÍA (Kcal) 736.33
	MILANESA DE POLO	ALBÓNDEGAS	PESCADA EN SALSAS VERDES		POLO AO LIMÓN	Prot. (g) 28.33
	CON ENSALADA	CON ARROZ	CON COLIFLOR	MACARRÓNS Á CARBONARA VEXETAL	CON PATACAS	Líp. (g) 24.34
FROITA	NATILLAS	FROITA	FROITA	IOGUR NATURAL	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	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Iogur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada	
	RAPANTE Á PRANCHA LACTEO	PEITUGA DE PAVO FROITA	FILETE DE TENREIRA LACTEO	LOMBO ADOUBADO Á PRANCHA LACTEO	TORTILLA FRANCESA CON GAMBAS FROITA	
Semana 3	27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CALDO GALEGO	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE ESTRELIÑAS	SOPA VEXETAL	CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENERXÍA (Kcal) 645.10
	LOMBO DE PORCO	FILETE DE PESCADA Á ROMANA	GUIZO DE TENREIRA Á XARDINEIRA	XAMÓN ASADO	CANELÓNS DE ATÚN E VERDURAS	Prot. (g) 23.37
	CON ARROZ	CON PATACA COCIDA E ENSALADA		CON PATACAS FRITAS		Líp. (g) 22.59
FLAN	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SABORES	HdeC (g) 73.26	
	Iogur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	
	ENSALADA C/FROITOS SECOS E ATÚN FROITA	POLO AO FORNO LACTEO	MACARRÓNS BOLOÑESA LACTEO	PEIXE FRESCO LACTEO	PEITUGA DE PAVO FROITA	

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) na alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desaxa consultar



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