



COLEGIO LUIS VIVES

SETEMBRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

04/09/2023

05/09/2023

06/09/2023

07/09/2023

08/09/2023

Semana 3

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)

Prot. (g)

Líp. (g)

HdeC (g)

11/09/2023

12/09/2023

13/09/2023

XORNADA DE BENVIDA AO COLE

14/09/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)

Prot. (g)

Líp. (g)

HdeC (g)

Semana 4

SOPA DE ESTRELIÑAS

LOMBO ADOUBADO Á PRANCHA CON LEITUGA, TOMATE, CENORIA E MILLO

XELATINA

BRÓCOLI Á CASEIRA

POLO ASADO CON PATACAS

IOGUR DE SABORES

LENTELLAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATACAS

CON ENSALADA DE ATÚN

FROITA

ARROZ CON VERDURIÑAS

PIZZA

XEADO

CREMA DE CENORIA

BOLOÑESA DE SALMÓN

CON ESPAGUETES

FROITA

Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita

ARROZ TRES DELICIAS

FROITA

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite

PESCADA AO VAPOR

FROITA

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo.

REVOLTO DE ESPINACAS

LACTEO

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

ENSALADA CAMPEIRA

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

POLO Á PRANCHA

LACTEO

Semana 5

17/04/2023

18/04/2023

19/04/2023

20/04/2023

21/04/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)

Prot. (g)

Líp. (g)

HdeC (g)

ESPAGUETES CON TOMATE

PAVO AO FORNO

CON ENSALADA

FROITA

POTAXE DE GARAVANZOS

PORCO ESTUFADO

Á XARDINEIRA

IOGUR NATURAL

CREMA DE CABAZA

PEIXE AZUL AO FORNO

CON PATACAS FRITAS

FROITA

SOPA DO DÍA

HAMBURGUESA

CON ARROZ

FROITA

XUDIÁS VERDES CON XAMÓN

FIDEUÁ

IOGUR VAINILLA

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

PESCADA COCIDA

LACTEO

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

PEITUGA DE POLO Á PRANCHA

FROITA

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

SANDWICH COMPLETO

LACTEO

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

LURAS Á PRANCHA

LACTEO

Vaso de leite, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita

COSTELETA CON ENSALADA

FROITA

Semana 6

24/04/2023

25/04/2023

26/04/2023

27/04/2023

28/04/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)

Prot. (g)

Líp. (g)

HdeC (g)

ESTUFADO DE FABAS

ALBÓNDEGAS

CON ARROZ

LÁCTEO

CREMA DE VERDURAS

MILANESA DE POLO

CON ENSALADA

FROITA

ESPIRÁIS AO GRATÉN

PESCADA EN SALSA VERDE

CON COLIFLOR

FROITA

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES

XAMONCIÑOS DE POLO EN SALSA

CON PATACAS

IOGUR NATURAL

EMPANADIÑAS CON ENSALADA

ATÚN GUISADO

CON PASTA

FROITA

Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural

PEITUGA DE PAVO

FROITA

Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita

RAPANTE Á PRANCHA

LACTEO

logur natural. Galletas tostadas. Zumo de laranxa natural

FILETE DE TENREIRA

LACTEO

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

TORTILLA FRANCESA CON GAMBAS

FROITA

Vaso de leite con cereais de arroz. Froita

LOMBO ADOUBADO Á PRANCHA

LACTEO

Garante que estes 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 e menús online visítate: www.arumeservicios.com



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