



COLEXIO LUIS VIVES

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2021

MARTES

31/10/2021

MÉRCORES

01/11/2021

XOVES

02/11/2021

VENRES

03/11/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

XUDIAS VERDES CON XAMON

LENTELLAS ESTUFADAS

ENERXÍA (Kcal) 697,61

FESTIVO

ARROZ MARIÑEIRO

TORTILLA DE PATACAS

Prot. (g) 29,41

CON ENSALADA

Lip. (g) 34,00

FLAN VAINILLA

FROITA

HdeC (g) 67,81

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

Vaso de leite con cereais de arroz. Froita



PESCADA COCIDA

COSTELETA CON ENSALADA



LÁCTEO

FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

06/11/2021
CREMA DE VERDURAS

07/11/2021
ESTUFADO DE FABAS

08/11/2021
COLIFLOR A CASEIRA

09/11/2021
CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES

10/11/2021
CROQUETAS CON LEITUGA

ENERXÍA (Kcal) 736,33

TAQUIÑOS DE POLO
CON FIDEOS
FROITA

ALBÓNDEGAS
CON ARROZ
LÁCTEO-Froita

PESCADA EN SALSA VERDE
PATACAS FRITAS
FROITA

POLO AO LIMÓN
CON PATACAS
LACTEO-Froita

ATÚN GUISADO
CON CODIÑOS
FROITA

Prot. (g) 28,33

Lip. (g) 24,34

HdeC (g) 99,28

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 manteiga e marmelada

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



RAPANTE Á PRANCHA
LÁCTEO

ENSALADA DE PASTA CON ATÚN
FROITA

FILETE DE TENREIRA
LÁCTEO

TORTILLA FRANCESA CON GAMBAS
FROITA

LOMBO ADOUBADO Á PRANCHA
LÁCTEO



13/11/2021

CALDO GALEGO
LOMBO DE PORCO
CON ARROZ
FLAN



14/11/2021

LENTELLAS VEXETAIS
FILETE DE PEIXE AZUL
CON PATACA COCIDA
FROITA

15/11/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS
GUISO DE CARNE A XARDIÑEIRA
FROITA

16/11/2021

CREMA VEXETAL
TORTILLA ESPAÑOLA
CON ENSALADA
FROITA

17/11/2021

CHÍCHAROS CON XAMÓN
CANELÓNS DE ATÚN E VERDURAS
LACTEO-Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 645,10

Prot. (g) 23,37

Lip. (g) 22,59

HdeC (g) 73,26

logur natural. Galletas tostadas. Zume 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 aciete de oliva e queixo fresco. Froita



ENSALADA C/FROITOS SECOS E ATÚN
FROITA

MACARRÓNS BOLOÑESA VEXETAL
LÁCTEO

POLO AO FORNO
LÁCTEO

PEIXE FRESCO
LÁCTEO

PEITUGA DE PAVO
FROITA



20/11/2021

BROCOLI A CASEIRA
POLO ASADO
CON PATACAS
FROITA

21/11/2021

TALLARINS CON TOMATE
FINGERS DE PEIXE CASEIRAS
CON ENSALADA
XELATINA



22/11/2021

ARROZ CON VERDURIÑAS
SALTEADO DE GARAVANZOS CON
TIRAS DE POLO E LIMON
BIZCOITO CASEIRO

23/11/2021

SOPA VEXETAL
XAMON ASADO
PATACAS
FROITA

24/11/2021

CREMA DE CENORIA
SALMON EN SALSA
CON MACARRONS
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 672,07

Prot. (g) 25,60

Lip. (g) 22,80

HdeC (g) 87,74

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

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

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

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



PESCADA AO VAPOR
LÁCTEO

FILETE DE TENREIRA
FROITA

REVOLTO DE ESPINACAS
LÁCTEO

ENSALADA DE ATÚN
FROITA

POLO Á PRANCHA
LÁCTEO



27/11/2021

LENTELLAS CON CHOURIZO
PESCADA A PLANCHA
PATACA PANADEIRA
FROITA

28/11/2021

SOPA DE AVE
GUISO DE CARNE
CON PATACAS E MINESTRA
LACTEO-Froita

29/11/2021

CREMA DE CENORIA
POLO AO FORNO
CON ARROZ
FROITA

30/11/2021

FABAS ESTUFADAS
BUÑUELOS DE BACALLAU CASEIROS
CON ENSALADA
FROITA

01/12/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 758,62

Prot. (g) 32,44

Lip. (g) 35,46

HdeC (g) 77,47

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume 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



PESCADA COCIDA
LÁCTEO

SANDWICH COMPLETO
FROITA

PEITUGA DE POLO A PRANCHA
LÁCTEO

LURAS Á PRANCHA
LÁCTEO



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 o menú online visítale: www.arumeservicios.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 53172340 C