



COLEXIO LUIS VIVES

XUÑO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/06/2024

04/06/2024

05/06/2024

06/06/2024

07/06/2024

VALOR
VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

CREMA DE ALLOPORROS
E PATACAS

MACARRÓNS CON
TOMATE E QUEIXO

BRÓCOLI AO ALLO

FABAS ESTUFADAS

ENSALADA RUSA CON
ATÚN E OVO

Energía (Kcal) 627,55

PAVO ASADO

FINGERS CASEIROS DE
PEIXE

ALBÓNDEGAS

TORTILLA DE PATACAS

LOMBO Á PRANCHA

Prot. (g) 28,29

ARROZ

ENSALADA (remolacha,
millo, cenoria e cebola)

CON PATACAS

TOMATE GRELLADO

LEITUGA E TOMATE

Lip. (g) 28,85

NATILLAS CASEIRAS-Froita

FROITA

FROITA

FROITA

XEADO-Froita

HdeC (g) 68,13

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



RAPANTE FRITO

XUDÍAS CON XAMÓN

PESCADA AO FORNO

PEITUGA DE PAVO

TORTILLA FRANCESA CON
QUEIXO



FROITA

LÁCTEO

LÁCTEO

LÁCTEO

FROITA

10/06/2024

11/06/2024

12/06/2024

13/06/2024

14/06/2024

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ARROZ TRES DELICIAS

XUDÍAS VERDES CON
SALSA DE TOMATE

LENTELLAS Á CASEIRA

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA DE TOMATE,
ESPINACAS E ACEITUNAS

ENERXÍA
(Kcal) 645,10

HAMBURGUESA

PESCADA AO FORNO

ESTOUFADO DE CARNE

PAELLA Á MARINEIRA

FIDEUÁ DE POLO CON
VERDURAS

Prot. (g) 23,37

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS FRITAS

Á XARDINEIRA

Lip. (g) 22,59

FROITA

XEADO-Froita

FROITA

FLAN

FROITA

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

Vaso de leite, panc con aciete de
oliva e queixo fresco. Froita



ABADEXO Á PRANCHA

POLO Á PRANCHA

MACARRONS CON ATUN

COSTELETA

PEIXE AO FORNO



LACTEO

LÁCTEO

LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO

17/06/2024

18/06/2024

19/06/2024

20/06/2024

21/06/2024

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

MENU DE FESTA

GARAVANZOS
ESTUFADOS

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CENORIA

MINISTRA DE VERDURAS

ENERXÍA
(Kcal) 672,07



BUÑUELOS DE BACALLAO

MILANESA

TALLARINS

ZORZA

Prot. (g) 25,60

ENSALADA MIXTA

PATACAS

CON BOLOÑESA VEXETAL

CON ARROZ

Lip. (g) 22,80

FROITA

XEADO

FROITA

XELATINA

HdeC (g) 87,74

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



REVOLTO DE CHAMPIÑONS

FILETE DE LOMBO

PEIXE DO DÍA

PISTO CON XAMÓN

ENSALADA DE ARROZ



LÁCTEO

LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO

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