



COLEXIO LUIS VIVES

NOVEMBRO 2024



|          | LUNS  | MARTES   | MÉRCORES   | XOVES  | VENRES   |                       |
|----------|---|--|--|--|--|-----------------------|
| Semana 3 | 04/11/2024  | 05/11/2024   | 06/11/2024   | 07/11/2024   | 08/11/2024   |                       |
|          | CREMA VEXETAL   | SOPA DE PIÑÓNS   | ARROZ TRES DELICIAS  | COLIFLOR Á GALEGA  | XUDIÁS VERDES CON OVO DURO   | ENERXIA (Kcal) 659,92 |
|          | ALBÓNDEGAS EN SALSA   | XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO                                      | BOLOS DE VENTO DE BACALLAU   | CARNE ESTUFADA   | EMPANADA DE ATUN CASEIRA   | Prot. (g) 27,32       |
|          | ARROZ   | PATACAS  | ENSALADA   | MACARRÓNS  |  | Líp. (g) 19,60        |
|          | FROITA  | FROITA   | FROITA   | FROITA   | LACTEO-Froita  | HdeC (g) 88,56        |
|          | logur natural. Bolachas torradas. Zume de laranxa natural                                   | Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita  | Vaso de leite, bolachas tipo maría. Zume de laranxa natural                      | Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita                             | Vaso de leite, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita           |                       |
|          | REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS   | PEIXE A PRANCHA  | FILETE A PRANCHA   | TORTILLA FARNCESA CON XAMÓN  | BERENXENA RECHEA DA SÚA PROPIA CARNE E VERDURAS                          |                       |
|          | LACTEO  | LACTEO   | LACTEO   | LACTEO   | LACTEO   | Recomendacións        |
| Semana 4 | 11/11/2024  | 12/11/2024   | 13/11/2024   | 14/11/2024   | 15/11/2024   |                       |
|          | DÍA FESTIVO   | LENTELLAS VEXETAIS   | CREMA DE CABAZA  | CALDO GALEGO   | ESPIRAIS AO GRATÉN   | ENERXIA (Kcal) 638,06 |
|          |   | LOMBO ASADO  | GALO SAN PEDRO Á PRANCHA   | POLO GUISADO   | CAELLA AO FORNO  | Prot. (g) 29,50       |
|          |   | LEITUGA E CENORIA  | CODIÑOS SALTEADOS  | CON ARROZ  | ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE   | Líp. (g) 22,38        |
|          |   | FROITA   | LÁCTEO- Froita   | FROITA   | FROITA   | HdeC (g) 75,04        |
|          | Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa                         | Vaso de leite, cereais con mel. Froita                           | logur natural, bolachas de avea con plátano. Zume de laranxa natural             | Vaso de leite con cereais de arroz. Froita                               |  |                       |
|          | TORTILLA FRANCESA CON PURÉ DE PATACAS   | ENSALADA COMPLETA  | SANDWICHE VEXETAL  | TORTILLA RECHEA DE QUEIXO  |  |                       |
|          | LACTEO  | LACTEO   | LACTEO   | LACTEO   | LACTEO   | Recomendacións        |
|          |   |  |  |  |  | VALOR                 |
| Semana 5 | 18/11/2024  | 19/11/2024   | 20/11/2024   | 21/11/2024   | 22/11/2024   |                       |
|          | CREMA DE CABACIÑA   | POTAXE DE GARAVANZOS   | SOPA DE VERDURAS   | ARROZ TRES DELICIAS  | CREMA DE CENORIA CON PICATOSTES  | ENERXIA (Kcal) 702,60 |
|          | SALTEADO DE PAVO  | PIZZA CASEIRA DE XAMÓN E QUEIXO                                  | ALBÓNDEGAS EN SALSA  | MILANESA   | GUIISO DE BACALLAU   | Prot. (g) 33,76       |
|          | CON BACON, BRÓCOLI E PASTA  |  | PATACAS XARDIÑEIRA   | ENSALADA MIXTA   |  | Líp. (g) 30,04        |
|          | LACTEO-Froita   | FROITA   | XEADO  | FROITA   | FROITA   | HdeC (g) 70,82        |
|          | Vaso de leite con cacao, bolachas tipo maría e froita                                       | Vaso de leite con cereais de chocolate e zume de laranxa natural | Vaso de leite con cacao, torrada de pan branco con margarina, marmelada e froita | Vaso de leite con cacao, bolachas integrais e zume de laranxa natural    | Vaso de leite con pan integral fresco con aceite de oliva virxe e froita |                       |
|          | BERENXENA RECHEA  | ARROZ TRES DELICIAS  | VARIÑAS DE PESCADA CASEIRAS CON ENSALADA DE CANÓNICOS                            | OVOS RECHEOS CON LEITUGA   | FILETE DE TENREIRA Á PRANCHA CON CABAZA SALTEADA                         |                       |
|          | FROITA  | LACTEO   | FRUTA  | LACTEO   | LACTEO   | Recomendacións        |
|          |   |  |  |  |  | VALOR                 |
| Semana 6 | 25/11/2024  | 26/11/2024   | 27/11/2024   | 28/11/2024   | 29/11/2024   |                       |
|          | LENTELLAS Á CASEIRA   | XUDIÁS Á CASEIRA   | SOPA DE ESTRELAS   | CREMA DE VERDURAS  | ARROZ CON TOMATE   | ENERXIA (Kcal) 634,38 |
|          | CROQUETAS   | XAMÓN ASADO  | POLO AO CHLINDRÓN  | SALMÓN EN SALSA  | TORTILLA CON CABACIÑA  | Prot. (g) 26,88       |
|          | ENSALADA CON ATÚN   | PURÉ   | CON CHÍCHAROS E CENORIA  | TALLARIÑS  | LEITUGA  | Líp. (g) 20,12        |
|          | LACTEO-Froita   | FROITA   | FROITA   | LACTEO   | FROITA   | HdeC (g) 81,62        |
|          | Vaso de leite con tostrada de pan branco con margarina, marmelada e zume de laranxa natural | Vaso de leite con bolachas integrais e froita                    | Vaso de leite con cacao, copos de arroz inchado e zume de laranxa natural        | Vaso de leite con pan integral fresco con aceite de oliva virxe e froita | Vaso de leite con cacao, bolachas tipo maría e zume de laranxa natural   |                       |
|          | PEIXE DO DÍA AO PAPILLOTE CON PEMENTOS ASADOS   | SANDWICHE VEXETAL  | ENSALADA COMPLETA  | SAN XACOBO CASEIRO CON RUCULA  | BERENXENA RECHEA DE VERDURAS   |                       |
|          | FROITA  | LACTEO   | LACTEO   | FROITA   | LACTEO   | Recomendacións        |



Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos 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 visítate [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

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

*Inés Barciela Cabaleiro*