



COLEGIO ÁNGEL DE LA GUARDA

OUTUBRO 2021



	LUNS 27/09/2021	MARTES 28/09/2021	MÉRCORES 29/09/2021	XOVES 30/09/2021	VENRES 01/10/2021	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 4					SOPA DE POLO E FIDEUS	ENERXÍA (Kcal) 672,07
					MILANESA	Prot. (g) 25,60
					CON ENSALADA	Líp. (g) 22,80
				LÁCTEO	HdcC (g) 87,74	
					Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	OPCIÓN ESO Recomendacións
					PEIXE Á PRANCHA	
					FROITA	
Semana 5	04/10/2021	05/10/2021	06/10/2021	07/10/2021	08/10/2021	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	PAELLA MARIÑEIRA	ENSALADA DE PASTA	XUDÍAS CON OVO	SOPA DE AVE	ENSALADA DE GARAVANZOS	ENERXÍA (Kcal) 758,62
	FLAMENQUÍNS	FILETE DE PESCADA Á ROMANA	COSTELA GUISADA	RAPANTE Á PRANCHA	HAMBURGUESA	Prot. (g) 32,44
CON ENSALADA	CON PATACAS	CON GUARNICIÓN	CON ARROZ	CON PATACAS FRITAS	Líp. (g) 35,46	
LÁCTEO	FROITA	FROITA	FROITA	LÁCTEO	HdcC (g) 77,47	
	<b>REVOLTO DE CHAMPIÑONS</b>					OPCIÓN ESO Recomendacións
	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	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	
	POLO A PRANCHA	LOMBO A PRANCHA	ENSALADA DE ATUN	TORTILLA DE QUEIXO	LURAS Á PRANCHA	
	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	
Semana 6	11/10/2021	12/10/2021	13/10/2021	14/10/2021	15/10/2021	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
			CREMA DE VERDURAS	EMPANADIÑAS	SOPA DO DÍA	Enenia (Kcal) 627,55
			TORTILLA DE PATACA	PEIXE AZUL Á PRANCHA	PEITUGA DE PAVO	Prot. (g) 28,29
		CON TOMATE	CON ENSALADA	CON ARROZ	Líp. (g) 28,85	
		LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	HdcC (g) 68,13	
			<b>ENSALADA ALEMANA</b>		OPCIÓN ESO Recomendacións	
		logur 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		
		PEIXE A PRANCHA	PAVO A PRANCHA	TORTILLA FRANCESA		
		FROITA	LÁCTEO	FROITA		
Semana 1	18/10/2021	19/10/2021	20/10/2021	21/10/2021	22/10/2021	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	ENSALADA MIXTA	LENTELLAS VEXETAIS	SOPA DO DÍA	CREMA DE CENORIA	ENSALADA ALEMANA	Enenia (Kcal) 697,61
	POLO, BRÓCOLI	PESCADA EN SALSA VERDE	OVOS FRITOS	XUREL O FORNO	ZORZA	Prot. (g) 29,41
BACON E PASTA	CON PATACAS	CON ARROZ	CON PATACA ASADA E PISTO	CON ARROZ	Líp. (g) 34,00	
FROITA	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	HdcC (g) 67,81	
	<b>ENSALADA DE PASTA</b>					OPCIÓN ESO Recomendacións
	Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita	logur 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	PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE	SANDWICH VEXETAL	FILETE Á PRANCHA C/ MENESTRA	TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA	
	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	
Semana 2	25/10/2021	26/10/2021	27/10/2021	28/10/2021	29/10/2021	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CODIÑOS CON CHOURIZO	CALDO GALEGO	CREMA DE PORRO	XUDÍAS Á RIOXANA	ENSALADA RUSA	ENERXÍA (Kcal) 736,33
	PALOMETA FRITA	LOMBO Á PRANCHA	ATÚN CON TOMATE	XAMÓN AO FORNO	TAQUIÑOS DE PAVO ESTUFADOS	Prot. (g) 28,33
CON LEITUGA, MILLO E CENORIA	PURÉ	E PASTA	CON PATACAS	CON ARROZ	Líp. (g) 24,34	
FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA	LÁCTEO	HdcC (g) 99,28	
	<b>SOPA DE LETRAS</b>					OPCIÓN ESO Recomendacións
	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 mantequilla e mermelada	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	
	PEITUGA DE POLO PLANCHA	SALTEADO DE VERDURIÑAS	ARROZ TRES DELICIAS	SANDWICH VEXETAL	PEIXE A PRANCHA	
	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	



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