









COLEGIO ÁNGEL DE LA GUARDA

NOVIEMBRE 2021



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 3	01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021	
		CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE FIDEUS	REVOLTO DE ESPINACAS	FABAS ESTUFADAS CON VERDURAS	ENERXÍA (Kcal) 645.10
		POLO AO LIMÓN	ALBONDEGAS XARDINEIRA	RAIA Á GALEGA	PIZZA CASEIRA	Prot. (g) 23.37
		PATACAS FRITAS	ARROZ	PATACAS COCIDAS CON ALLADA	LÁCTEO	Líp. (g) 22.59
		FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	HdcC (g) 73.26
	CROQUETAS					OPCIÓN ESCO
	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		 Recomendacións
	REVOLTO DE CHAMPIÑONS	PEIXE A PRANCHA	ENSALADA COMPLETA	RISSOTO		 Recomendacións
	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA		VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 4	08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021	
	BRÓCOLI CON XAMÓN	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	SOPA DE PICADIÑO	ENERXÍA (Kcal) 672.07
	MACARRÓNS CON SALMÓN	XAMONCIÑOS DE POLO Ó ALLIÑO	PESCADA Á PRANCHA	TENREIRA ESTUFADA	CHULETÁ Á PRANCHA	Prot. (g) 25.60
		ARROZ	CON ENSALADA	Á XARDINEIRA CON PATACAS	CON ENSALADA	Líp. (g) 22.80
		FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	HdcC (g) 87.74
	Vaso de leite, pan integral con aciete de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural					OPCIÓN ESCO
	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aciete de oliva. Froita	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		 Recomendacións
	FILETE A PRANCHA	TORTILLA FRANCESA	PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE	SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN	PEIXE Á PRANCHA	
	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 5	15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021	
	PAELLA MARIÑEIRA	SOPA DE AVE	XUDIÁS CON OVO	TALLARÍNS CON CABACIÑA E GAMBAS	CREMA DE GARAVANZOS E CABAZA	ENERXÍA (Kcal) 758.62
	SAN XACOBOS	FILETE DE PESCADA PRIMAVERA	CANELÓNS	FOGONERO Á PRANCHA	MILANESA	Prot. (g) 32.44
	CON ENSALADA	CHICHAROS E PATATAS		CON ENSALADA	CON PURÉ	Líp. (g) 35.46
		LÁCTEO	FROITA	FROITA	FROITA	HdcC (g) 77.47
	REVOLTO DE CHAMPIÑONS					OPCIÓN ESCO
	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	 Recomendacións
	POLO A PRANCHA	LOMBO A PRANCHA	ENSALADA DE ATUN	TORTILLA DE QUEIXO	LURAS Á PRANCHA	
	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 6	22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021	
	ARROZ TRES DELICIAS	EMPANADIÑAS	CREMA DE CENORIA	FABAS	SOPA DE VERDURAS	Enexía (Kcal) 627.55
	PEITUGA Á CREMA	ATÚN Á PRANCHA	TORTILLA DE PATACA	PESCADA Á ROMANA	ALBÓNDEGAS Á XARDINEIRA	Prot. (g) 28.29
	CON PASTA REFOGADA	CON PATACAS	CON TOMATE GRELLADO	CON ENSALADA	ARROZ	Líp. (g) 28.85
		FROITA	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	HdcC (g) 68.13
	Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural					OPCIÓN ESCO
	Vaso de leite. Torrada 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		 Recomendacións
	SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN	MINISTRA SALTEADA	PEIXE A PRANCHA	PAVO A PRANCHA	TORTILLA FRANCESA	
	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021	
	CROQUETAS	LENTELLAS VEXETAIS				Enexía (Kcal) 704.19
	ALIÑAS DE POLO Á BARBACOA	PESCADA EN SALSA VERDE				Prot. (g) 26.21
	CON ENSALADA	CON PATACAS				Líp. (g) 24.39
		FROITA	FROITA			HdcC (g) 78.83
	Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural					OPCIÓN ESCO
	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita					 Recomendacións
	LURAS Á PRANCHA	SPAGUETTIS CON ATUN				
	LÁCTEO	LÁCTEO				VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Garante que estos menús fueron 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 desexas consultar o menú online visítale: www.arumeservicios.com



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