



# COLEGIO ÁNGEL DE LA GUARDA

# XANEIRO 2022



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022	
	CROQUETAS	LENTELLAS VEXETAIS	SOPA DO DÍA	ESPAGUETI C/ SALSA DE QUEIXO E CHAMPIÑÓNS	CREMA BRETONA (porros e xudías brancas)	Enerxía (Kcal) 704,19
	PEITUGA DE POLO	PESCADA Á PRANCHA	OVOS AO PRATO	XUREL O FORNO	XAMÓN ASADO	Prot. (g) 26,21
	CON ENSALADA	CON PATACAS	CON XARDINEIRA	CON PATACA ASADA E PISTO	CON ARROZ	Lip. (g) 24,39
	FROITA	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	HdeC (g) 78,83
<b>ENSALADA ALEMANA</b>						
	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	OPCIÓN ESO Recomendacións
	LURAS Á PRANCHA	SPAGUETTIS CON ATUN	PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE	FILETE Á PRANCHA C/ MENESTRA	TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA	
	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	
Semana 2	17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022	
	CODIÑOS AO GRATÉN	CALDO GALEGO	CREMA DE PORRO	XUDIÁS Á RIOXANA	ENSALADA CON ESPINACAS	Enerxía (Kcal) 736,33
	PESCADA A PRANCHA	FILETE RUSO C/TOMATE GRELLADO E QUEIXO	ATÚN CON TOMATE	TORTILLA DE PATACA	TAQUIÑOS DE PAVO ESTUFADOS	Prot. (g) 28,33
	CON LEITUGA, MILLO E CENORIA	PURÉ	E PASTA	CON TOMATE	CON ARROZ	Lip. (g) 24,34
	FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA	LÁCTEO	HdeC (g) 99,28
<b>SOPA DE LETRAS</b>						
	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	OPCIÓN ESO Recomendacións
	POLO NO SEU XUGO	SALTEADO DE VERDURIÑAS	ARROZ TRES DELICIAS	SANDWICH VEXETAL	PEIXE A PRANCHA	
	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA	
Semana 3	24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022	
	CREMA DE CABACIÑA	ESPAGUETI Á CARBONARA	SOPA DE PICADIÑO	REVOLTO DE ESPINACAS	FABAS ESTUFADAS CON VERDURAS	Enerxía (Kcal) 645,10
	POLO AO LIMÓN	PESCADA EMPANADA	ALBONDEGAS XARDINEIRA	RAIA Á GALEGA	PIZZA CASEIRA	Prot. (g) 23,37
	PATACAS FRITAS	CON ENSALADA	ARROZ	PATACAS COCIDAS CON ALLADA		Lip. (g) 22,59
	FROITA	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	HdeC (g) 73,26
<b>CROQUETAS</b>						
	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	OPCIÓN ESO Recomendacións
	REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS	LOMBO Á PRANCHA	PEIXE A PRANCHA	ENSALADA COMPLETA	RISSOTO	
	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	
Semana 4	31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022	
	BRÓCOLI CON XAMÓN					Enerxía (Kcal) 672,07
	MACARRÓNS CON SALMÓN					Prot. (g) 25,60
	FROITA					Lip. (g) 22,80
						HdeC (g) 87,74
<b>OPCIÓN ESO</b>						
	vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural					OPCIÓN ESO Recomendacións
	FILETE A PRANCHA					
	LACTEO					

Garante que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se deseará consultar o menú online visitando [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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