



# COLEGIO ÁNGEL DE LA GUARDA

# MAIO 2022



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 5	02/05/2022	03/05/2022	04/05/2022	05/05/2022	06/05/2022	
	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	HdeC (g) 77,47
<b>REVOLTO DE CHAMPIÑONS</b>						
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 aceite de oliva e queixo fresco. Froita	OPCIÓN ESC
POLO A PRANCHA	LOMBO A PRANCHA	ENSALADA DE ATUN	TORTILLA DE QUEIXO	LURAS Á PRANCHA		Recomendacións
FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA		
Semana 6	09/05/2022	10/05/2022	11/05/2022	12/05/2022	13/05/2022	
	ENSALADA DE ARROZ	FABAS	CREMA DE VERDURAS	EMPANADIÑAS	SOPA DO DÍA	Enenía (Kcal) 627,55
	PEITUGA Á CREMA	ATÚN Á PRANCHA	TORTILLA DE PATACA	PEIXE AZUL Á PRANCHA	ROTTI DE PAVO	Prot. (g) 28,29
	CON PASTA REFOGADA	CON PATACAS	CON TOMATE	CON ENSALADA	CON ARROZ	Líp. (g) 28,85
	FROITA	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	HdeC (g) 68,13
<b>ENSALADA ALEMANA</b>						
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	OPCIÓN ESC
SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN	MINESTRA SALTEADA	PEIXE A PRANCHA	PAVO A PRANCHA	TORTILLA FRANCESA		Recomendacións
LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA		
Semana 1	16/05/2022	17/05/2022	18/05/2022	19/05/2022	20/05/2022	
			SOPA DO DÍA	CREMA DE CENORIA	ENSALADA ALEMANA	Enenía (Kcal) 697,61
			OVOS FRITOS	PESCADA EN SALSAS VERDES	ZORZA	Prot. (g) 29,41
			CON ARROZ	CON PATACAS	CON ARROZ	Líp. (g) 34,00
			LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	HdeC (g) 67,81
<b>ENSALADA DE PASTA</b>						
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		OPCIÓN ESC
		SANDWICH VEXETAL	FILETE Á PRANCHA C/ MENESTRA	TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA		Recomendacións
		FROITA	LÁCTEO	FROITA		
Semana 2	23/05/2022	24/05/2022	25/05/2022	26/05/2022	27/05/2022	
	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	SAN XACOBOS	TAQUIÑOS DE PAVO ESTUFADOS	Prot. (g) 28,33
	CON LEITUGA, MILLO E CENORIA	PURÉ	E PASTA	CON TOMATE	CON ARROZ	Líp. (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 ESC
PEITUGA DE POLO PLANCHA	SALTEADO DE VERDURIÑAS	ARROZ TRES DELICIAS	SANDWICH VEXETAL	PEIXE A PRANCHA		Recomendacións
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA		
Semana 3	30/05/2022	31/05/2022	01/06/2022	02/06/2022	03/06/2022	
	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA DE XAMÓN E QUEIXO				ENERXÍA (Kcal) 645,10
	POLO AO LIMÓN	FIDEUÁ DE PEIXE				Prot. (g) 23,37
	PATACAS FRITAS					Líp. (g) 22,59
	FROITA	FROITA				HdeC (g) 73,26
<b>OPCIÓN ESC</b>						
logur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural		Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita				
REVOLTO DE CHAMPIÑONS	FILETE Á PRANCHA					Recomendacións
LÁCTEO	LÁCTEO					



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