



COLEGIO ÁNGEL DE LA GUARDA

XUÑO 2022



|                              | LUNS               | MARTES                                                                                     | MÉRCORES                                                    | XOVES                                                                    | VENRES                                                                | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL               |
|------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Semana 3                     | 30/05/2022         | 31/05/2022                                                                                 | 01/06/2022                                                  | 02/06/2022                                                               | 03/06/2022                                                            |                                         |
|                              |                    |                                                                                            | SOPA DE PASTA                                               | ENSALADA DE ESPINACAS                                                    | FABAS ESTUFADAS CON VERDURAS                                          | ENERXÍA (Kcal) 645,10                   |
|                              |                    |                                                                                            | ALBONDEGAS XARDINEIRA                                       | RAIA Á GALEGA                                                            | PIZZA CASEIRA                                                         | Prot. (g) 23,37                         |
|                              |                    |                                                                                            | ARROZ                                                       | PATACAS COCIDAS CON ALLADA                                               |                                                                       | Lip. (g) 22,59                          |
|                              |                    |                                                                                            | LÁCTEO                                                      | FROITA                                                                   | LÁCTEO                                                                | HdcC (g) 73,26                          |
| <b>CROQUETAS</b>             |                    |                                                                                            |                                                             |                                                                          |                                                                       | <b>OPCIÓN ESO</b>                       |
|                              |                    | 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                          |
|                              |                    | PEIXE A PRANCHA                                                                            | ENSALADA COMPLETA                                           | RISSOTO                                                                  |                                                                       |                                         |
|                              |                    | FROITA                                                                                     | LACTEO                                                      | FROITA                                                                   |                                                                       |                                         |
| Semana 4                     | 06/06/2022         | 07/06/2022                                                                                 | 08/06/2022                                                  | 09/06/2022                                                               | 10/06/2022                                                            |                                         |
|                              | BRÓCOLI CON XAMÓN  | CREMA DE CABAZA                                                                            | LENTELLAS CON CHOURIZO                                      | OVOS RECHEOS                                                             | SOPA DE POLO E FIDEUS                                                 | ENERXÍA (Kcal) 672,07                   |
|                              | MEDALLÓN DE SALMÓN | XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO                                                                | PESCADA Á PRANCHA                                           | TENREIRA ESTUFADA                                                        | MILANESA                                                              | Prot. (g) 25,60                         |
|                              | CON PASTA          | ARROZ                                                                                      | CON ENSALADA                                                | Á XARDINEIRA CON PATACAS                                                 | CON ENSALADA                                                          | Lip. (g) 22,80                          |
|                              | FROITA             | LÁCTEO                                                                                     | FROITA                                                      | FROITA                                                                   | LÁCTEO                                                                | HdcC (g) 87,74                          |
| <b>ENSALADA MIXTA</b>        |                    |                                                                                            |                                                             |                                                                          |                                                                       | <b>OPCIÓN ESO</b>                       |
|                              |                    | Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural | Vaso de leite, cereais con mel. Froita                      | Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita | logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural | Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita |
|                              |                    | FILETE A PRANCHA                                                                           | TORTILLA FRANCESA                                           | PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE                                                | SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN                                             | PEIXE Á PRANCHA                         |
|                              |                    | LACTEO                                                                                     | FROITA                                                      | LACTEO                                                                   | LACTEO                                                                | FROITA                                  |
| Semana 5                     | 13/06/2022         | 14/06/2022                                                                                 | 15/06/2022                                                  | 16/06/2022                                                               | 17/06/2022                                                            |                                         |
|                              | PAELLA MARIÑEIRA   | ENSALADA DE PASTA                                                                          | XUDIÁS CON OVO                                              | SOPA DE AVE                                                              | ENSALADA DE GARAVANZOS                                                | ENERXÍA (Kcal) 758,62                   |
|                              | FLAMENQUÍNS        | FILETE DE PESCADA Á ROMANA                                                                 | COSTELA GUISADA                                             | OVOS AO PRATO                                                            | HAMBURGUESA                                                           | Prot. (g) 32,44                         |
|                              | CON ENSALADA       | CON PATACAS                                                                                | CON GUARNICIÓN                                              | CON ARROZ                                                                | CON PATACAS FRITAS                                                    | Lip. (g) 35,46                          |
|                              | LÁCTEO             | FROITA                                                                                     | FROITA                                                      | FROITA                                                                   | LÁCTEO                                                                | HdcC (g) 77,47                          |
| <b>REVOLTO DE CHAMPIÑONS</b> |                    |                                                                                            |                                                             |                                                                          |                                                                       | <b>OPCIÓN ESO</b>                       |
|                              |                    | Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural                           | 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                                                         | CHÍCHAROS CON XAMÓN                                                   | LURAS Á PLANCHA                         |
|                              |                    | FROITA                                                                                     | LACTEO                                                      | LACTEO                                                                   | LACTEO                                                                | FROITA                                  |
| Semana 6                     | 20/06/2022         | 21/06/2022                                                                                 | 22/06/2022                                                  | 23/06/2022                                                               | 24/06/2022                                                            |                                         |
|                              | ENSALADA DE ARROZ  | FABAS                                                                                      | MENÚ                                                        |                                                                          |                                                                       | ENERXÍA (Kcal) 627,55                   |
|                              | PEITUGA Á CREMA    | ATÚN Á PRANCHA                                                                             | ESPECIAL                                                    |                                                                          |                                                                       | Prot. (g) 28,29                         |
|                              | CON PASTA REFOGADA | CON PATACAS                                                                                | FIN DE CURSO                                                |                                                                          |                                                                       | Lip. (g) 28,85                          |
|                              | FROITA             | FROITA                                                                                     |                                                             |                                                                          |                                                                       | HdcC (g) 68,13                          |
| <b>OPCIÓN ESO</b>            |                    |                                                                                            |                                                             |                                                                          |                                                                       | <b>OPCIÓN ESO</b>                       |
|                              |                    | Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural                                         | Vaso de leite, Torrada de xamón serrano. Froita             |                                                                          |                                                                       | Recomendacións                          |
|                              |                    | SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN                                                                  | MINISTRA SALTEADA                                           |                                                                          |                                                                       |                                         |
|                              |                    | LACTEO                                                                                     | LACTEO                                                      |                                                                          |                                                                       |                                         |

Garantía 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 deseara consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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