



COLEGIO ÁNGEL DE LA GUARDA

SETEMBRO 2022



	LUNS 05/09/2022	MARTES 06/09/2022	MÉRCORES 07/09/2022	XOVES 08/09/2022	VENRES 09/09/2022	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1				CREMA DE PORRO	ENSALADA ALEMANA	ENERXÍA (Kcal) 697.61
				ATÚN CON TOMATE	ZORZA	Prot. (g) 29.41
			E PASTA	CON ARROZ		Lip. (g) 34.00
			FROITA	FROITA	LÁCTEO	HdcC (g) 67.81
			Vaso de leite, Mini bocadillo de peituga de pavo cocida, Froita	Vaso de leite con cereais de arroz, Froita		OPCIÓN ESC
			FILETE Á PRANCHA C/ MENESTRA	TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA		
			LÁCTEO	FROITA		
Semana 2	12/09/2022	13/09/2022	14/09/2022	15/09/2022	16/09/2022	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CODIÑOS CON CHOURIZO	CALDO GALEGO	LENTELLAS VEXETAIS	XUDÍAS Á RIOXANA	ENSALADA RUSA	ENERXÍA (Kcal) 796.33
PEIXE AZUL	LOMBO Á PRANCHA	PESCADA EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATACA	TAQUIÑOS DE PAVO ESTUFADOS		Prot. (g) 28.33
CON LEITUGA, MILLO E CENORIA	PURÉ	CON PATACAS	CON TOMATE	CON ARROZ		Lip. (g) 24.34
FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA	LÁCTEO		HdcC (g) 99.28
	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xaropón 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	SOPA DE LETRAS	OPCIÓN ESC
PEITUGA DE POLO PRANCHA	SALTEADO DE VERDURIÑAS	ARROZ TRES DELICIAS	SANDWICH VEXETAL	PEIXE Á PRANCHA		
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA		
Semana 3	19/09/2022	20/09/2022	21/09/2022	22/09/2022	23/09/2022	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA DE XAMÓN E QUEIXO	SOPA DE PASTA	ENSALADA DE ESPINACAS	FABAS ESTUFADAS CON VERDURAS	ENERXÍA (Kcal) 645.10
POLO AO LIMÓN	FIDEUÁ DE PEIXE	ALBONDEGAS XARDINEIRA	RAIA Á GALEGA	PIZZA CASEIRA		Prot. (g) 23.37
PATACAS FRITAS		ARROZ	PATACAS COCIDAS CON ALLADA			Lip. (g) 22.59
FROITA	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO		HdcC (g) 73.26
	logur natural, Galletas tostadas, Zume de laranxa natural	Vaso de leite, Mini bocadillo de peituga de pavo cocida, Froita	Vaso de leite, Biscuits tipo maria, Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con variación salzadas, Froita	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e queixo fresco, Froita	OPCIÓN ESC
REVOLTO DE CHAMPIÑONS	FILETE Á PRANCHA	PEIXE Á PRANCHA	ENSALADA COMPLETA	PISSOTO		
LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA		
Semana 4	26/09/2022	27/09/2022	28/09/2022	29/09/2022	30/09/2022	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	BRÓCOLI CON XAMÓN	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS CON CHOURIZO	OVOS RECHEOS	SOPA DE POLO E FIDEUS	ENERXÍA (Kcal) 672.07
MACARRÓNS CON ATÚN	XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO	PESCADA Á PRANCHA	CARNE ESTUFADA	MILANESA		Prot. (g) 25.60
	ARROZ	CON ENSALADA	Á XARDINEIRA CON PATACAS	CON ENSALADA		Lip. (g) 22.80
FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA	LÁCTEO		HdcC (g) 87.74
	Vaso de leite, pan 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	OPCIÓN ESC
FILETE Á PRANCHA	TORTILLA FRANCESA	PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE	SANDWICH VEXETAL CON ATÚN	PEIXE Á PRANCHA		
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA		

Garantía que estas menús foron planificados segundo as normas dietéticas dos principais establecementos para OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o noso colégio axiña www.arumevalencia.com



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