





COLEGIO ÁNGEL DE LA GUARDA

NOVIEMBRE 2022



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 3	31/10/2022	01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	
		FESTIVO	SOPA DE PICADIÑO	REVOLTO 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		Líp. (g) 22.59
			LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	HdcC (g) 73.26
		CROQUETAS				OPCIÓN ESCO
		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	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	
	XUDIÁS CON XAMÓN	CREMA DE CABAZA C/PICATOSTES	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	SOPA DE POLO, FIDEUS, E MILLO	ENERXÍA (Kcal) 672.07
	MACARRÓNS CON SALMÓN	XAMONCIÑOS DE POLO Ó ALLIÑO	PESCADA Á PRANCHA	CARNE ESTUFADA	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g) 25.60
		ARROZ	CON ENSALADA	Á XARDINEIRA CON PATACAS	CON ENSALADA	Líp. (g) 22.80
	FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA	LÁCTEO	HdcC (g) 87.74
	SOPA DE AVE				OPCIÓN ESCO	
	Vaso de leite, pan integral con aciete 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 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	LACTEO	LACTEO	FROITA	
Semana 5	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	
	 día mundial de la diabetes 14 novembro	SOPA DE AVE	XUDIÁS CON OVO	GARAVALZOS Á CASEIRA	PASTA CON VERDURIÑAS	ENERXÍA (Kcal) 758.62
	MINISTRA REFOGADA	FILETE DE PESCADA PRIMAVERA	POLO GUISADO	SAN XACOBO	FILETE RUSO	Prot. (g) 32.44
	LOMBO CON ARROZ	CHICHAROS E PATATAS	CON FIDEOS	CON ENSALADA	CON PURÉ	Líp. (g) 35.46
	LÁCTEO	FROITA	FROITA	FROITA	LÁCTEO	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	LACTEO	LACTEO	LACTEO	FROITA	
Semana 6	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	
	CREMA DE CENORIA	FABAS	SOPA DE VERDURAS	LENTELLAS Á CASEIRA		Enexía (Kcal) 627.55
	PEITUGA ASADA	ATÚN GUISADO	ALBONDEGAS XARDINEIRA	PESCADA	TAQUIÑOS DE VERDURA	Prot. (g) 28.29
	CON PATACAS	CON MACARRÓNS	CON ARROZ	CON ENSALADA	TORTILLA DE PATACA	Líp. (g) 28.85
	FROITA	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	HdcC (g) 68.13
	ENSALADA DE PASTA				OPCIÓN ESCO	
	Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	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	
	LACTEO	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	
Semana 1	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022	
	CROQUETAS	LENTELLAS VEXETAIS	SOPA DO DÍA			Enexía (Kcal) 704.19
	ALIÑAS DE POLO Á BARBACOA	PESCADA EN SALSA VERDE	OVOS AO PRATO			Prot. (g) 26.21
	CON ENSALADA	CON PATACAS	CON XARDINEIRA			Líp. (g) 24.39
	FROITA	FROITA	LÁCTEO			HdcC (g) 78.83
	ENSALADA ALEMANA				OPCIÓN ESCO	
	Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita	logur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural			Recomendacións
	LURAS Á PRANCHA	SPAGUETTIS CON ATUN	PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE			
	LACTEO	LACTEO	FROITA			