

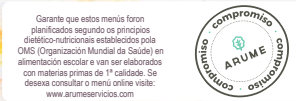


COLEGIO ÁNGEL DE LA GUARDA

DECEMBRO 2022



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022	
				ESPAGUETI C/ SALSA DE QUEIXO E CHAMPIÑÓNS	CREMA BRETONA (porros e xudias brancas)	Energía (Kcal) 704,19
				XARDA Ó FORNO	XAMÓN ASADO	Prot. (g) 26,21
				CON PATACA ASADA E PISTO	CON ARROZ	Lip. (g) 24,39
				FROITA	LÁCTEO	HdeC (g) 78,83
			Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita		Recomendacións
			FILETE Á PRANCHA C/ MENESTRA	TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA		
			LÁCTEO	FROITA		
Semana 2	05/12/2022	06/12/2022	07/12/2022	08/12/2022	09/12/2022	
	NON LECTIVO	FESTIVO	CREMA DE PORRO	FESTIVO	SOPA DO CHEF	Energía (Kcal) 736,33
			ATÚN CON TOMATE		TAQUIÑOS DE PAVO ESTUFADOS	Prot. (g) 28,33
			E PASTA		CON ARROZ	Lip. (g) 24,34
			FROITA		LÁCTEO	HdeC (g) 99,28
	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	
	PEITUGA DE POLO PRANCHA	SALTEADO DE VERDURIÑAS	ARROZ TRES DELICIAS	SANDWICH VEXETAL	PEIXE A PRANCHA	
	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	
Semana 3	12/12/2022	13/12/2022	14/12/2022	15/12/2022	16/12/2022	
	CREMA DE CABACIÑA	ESPAGUETI Á CARBONARA	SOPA DE PICADIÑO	REVOLTO DE ESPINACAS	FABAS ESTUFADAS CON VERDURAS	Energía (Kcal) 645,10
	POLO AO LIMÓN	PESCADA Á PRANCHA	ALBONDEGAS XARDINEIRA	RAIA Á GALEGA	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g) 23,37
	PATACAS FRITAS	CON ENSALADA	ARROZ	PATACAS COCIDAS CON ALLADA	CON ENSALADA	Lip. (g) 22,59
	FROITA	FROITA	POSTRE CASEIRO	FROITA	LÁCTEO	HdeC (g) 73,26
	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 aceite de oliva e queixo fresco. Froita	
	REVOLTO DE CHAMPIÑONS	LOMBO Á PRANCHA	PEIXE A PRANCHA	ENSALADA COMPLETA	RISSOTO	
	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	
Semana 4	19/12/2022	20/12/2022	21/12/2022	22/12/2022	23/12/2022	
	BRÓCOLI CON XAMÓN	CREMA DE VERDURAS	LENTELLAS CON CHOURIZO	MENÚ ESPECIAL		Energía (Kcal) 672,07
	MACARRÓNS CON SALMÓN	XAMONCIÑOS DE POLO Ó ALLIÑO	FILETE RUSO			Prot. (g) 25,60
		ARROZ	CON ENSALADA			Lip. (g) 22,80
	FROITA	LÁCTEO	FROITA			HdeC (g) 87,74
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	SOPA DE AVE 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	
	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	



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

Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com