



COLEGIO ÁNGEL DE LA GUARDA

SETEMBRO 23



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023	
	LENTELLAS VEXETAIS	CROQUETAS CON LEITUGA	SOPA DO DÍA	CREMA DE CENORIA	ENSALADILLA	Enerxía (Kcal) 697,61
	ATÚN CON TOMATE	POLO AO FORNO	OVOS AO PRATO	BOLOÑESA VEXETAL	ABADEXO Ó FORNO	Prot. (g) 29,41
	E PASTA	CON ARROZ	CON XARDINEIRA	CON ESPAGUETI	CON PATACA PANADEIRA	Líp. (g) 34,00
	LÁCTEO-Froita	FROITA	LÁCTEO-Froita	FROITA	XEADO	HidrC (g) 67,81
ENSALADA DE PASTA						
	Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita	logur natural. Galletas tostadas. Zumo de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita	OPCIÓN ESO
	LURAS Á PRANCHA	PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE	SANDWICH VEXETAL	FILETE Á PRANCHA C/ MENESTRA	TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA	Recomendacións
	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	
Semana 2	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	GARAVANZOS ESTUFADOS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA VEXETAL	SOPA DE AVE	XUDIÁS Á RIOXANA	Enerxía (Kcal) 736,33
	PESCADA Á ROMANA	FILETE RUSO EN SALSAS	XARDA Ó FORNO	TORTILLA DE PATACA	TAQUÍÑOS DE PAVO ESTUFADOS	Prot. (g) 28,33
	CON LEITUGA, MILLO E CENORIA	CON XARDINEIRA DE VERDURAS	CON PASTA Ó ALLO E PEREXIL	CON TOMATE	CON ARROZ	Líp. (g) 24,34
	FROITA	LÁCTEO-Froita	XEADO	FROITA	LÁCTEO-Froita	HidrC (g) 99,28
SOPA DE LETRAS						
	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamón 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 ESO
	PEITUGA DE POLO PLANCHA	SALTEADO DE VERDURIÑAS	ARROZ TRES DELICIAS	SANDWICH VEXETAL	PEIXE Á PRANCHA	Recomendacións
	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	
Semana 3	25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CABACIÑA	ESPAGUETI Á CARBONARA	SOPA DE PICADIÑO	LENTELLAS VEXETAIS	SALPICÓN DE ARROZ	Enerxía (Kcal) 645,10
	POLO AO LIMÓN	PESCADA Á PRANCHA	ALBONDEGAS XARDINEIRA	RAIA Á GALEGA	MILANESA	Prot. (g) 23,37
	PATACAS FRITAS	CON ENSALADA	ARROZ	PATACAS COCIDAS CON ALLADA	CON ENSALADA	Líp. (g) 22,59
	LÁCTEO-Froita	FROITA	XEADO	FROITA	LÁCTEO-Froita	HidrC (g) 73,26
CROQUETAS						
	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 xamón serrano. Froita	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	OPCIÓN ESO
	REVOLTO DE CHAMPIÑONS	FILETE Á PRANCHA	PEIXE A PRANCHA	ENSALADA COMPLETA	RISSOTO	Recomendacións
	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	

Garantía que estas receitas foron elaboradas segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación infantil e van en concordancia cos requisitos mínimos de Pº calificado. Se desexa consultar o menú online visito:



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GAD0154