



COLEGIO ÁNGEL DE LA GUARDA

NOVIEMBRE 2023



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023	
			FESTIVO	ESPAGUETES C/ SALSA DE QUEIXO E CHAMPIÑONS XURELO AO FORNO CON PATACA ASADA E PISTO FROITA	CREMA DE CENORIA LONBO ASADO CON ARROZ LÁCTEO	ENERXÍA (Kcal) 704.19 Prot (g) 26.21 Líp (g) 24.39 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 LÁCTEO	TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA FROITA	
Semana 2	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023	
	CODIÑOS AO GRATÉN PESCADA Á PRANCHA CON LEITUGA, MILLO E CENORIA LÁCTEO	CALDO GALEGO FILETE RUSO EN SALSA PURÉ FROITA	CREMA DE PORRO ATÚN CON TOMATE E PASTA POSTRE CASEIRO	XUDIÁS Á RIOXANA TORTILLA DE PATACA CON TOMATE FROITA	LENTELLAS VEXETAIS TAQUIÑOS DE PAVO ESTUFADOS CON ARROZ LÁCTEO	ENERXÍA (Kcal) 736.33 Prot (g) 28.33 Líp (g) 24.34 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	Recomendacións
	PEITUGA DE POLO PLANCHA LÁCTEO	SALTEADO DE VERDURIÑAS FROITA	ARROZ TRES DELICIAS LÁCTEO	SANDWICH VEXETAL LÁCTEO	PEIXE A PRANCHA FROITA	
Semana 3	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	
	CREMA DE CABACIÑA POLO AO LIMÓN PATACAS FRITAS LÁCTEO	ESPAGUETES CON VERDURIÑAS PESCADA AO FORNO CON ENSALADA FROITA	SOPA DE AVE ALBONDEGAS XARDINEIRA ARROZ LÁCTEO	ENSALADA CON OVO RAIA Á GALEGA PATACAS COCIDAS CON ALLADA FROITA	FABAS ESTUFADAS CON VERDURAS PIZZA CASEIRA LÁCTEO	ENERXÍA (Kcal) 645.10 Prot (g) 23.37 Líp (g) 22.59 HdeC (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, 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
	REVOLTO DE CHAMPIÑONS LÁCTEO	LOMBO Á PRANCHA LÁCTEO	PEIXE A PRANCHA FROITA	ENSALADA COMPLETA LÁCTEO	RISSOTO FROITA	
Semana 4	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	
	BRÓCOLI CON XAMÓN MACARRONS CON SALMÓN FROITA	CREMA DE CABAZA XAMONCIÑOS DE POLO Ó ALLIÑO ARROZ LÁCTEO	ARROZ CON VERDURIÑAS SALTEADO DE GARAVANZOS CON TIRAS DE POLO E LIMÓN FROITA	CREMA DE VERDURAS CARNE ESTUFADA Á XARDINEIRA CON PATACAS FROITA	SOPA DE POLO E FIDEUS TORTILLA DE PATACA CON ENSALADA LÁCTEO	ENERXÍA (Kcal) 672.07 Prot (g) 25.60 Líp (g) 22.80 HdeC (g) 87.74
	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	Recomendacións
	FILETE A PRANCHA LÁCTEO	TORTILLA FRANCESA FROITA	PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE LÁCTEO	SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN LÁCTEO	PEIXE Á PRANCHA FROITA	
Semana 5	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023	
	PAELLA MARIÑEIRA SAN XACOBOS CON ENSALADA FROITA	SOPA DE AVE FILETE DE PESCADA PRIMAVERA CHICHAROS E PATATAS LÁCTEO	XUDIÁS CON OVO ESPAGUETES Á BOLOÑESA FROITA	LENTELLAS VEXETAIS XAMÓN ASADO CON ARROZ LÁCTEO		ENERXÍA (Kcal) 758.62 Prot (g) 32.44 Líp (g) 35.46 HdeC (g) 77.47
	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		Recomendacións
	POLO A PRANCHA FROITA	LOMBO A PRANCHA LÁCTEO	ENSALADA DE ATUN LÁCTEO	TORTILLA DE QUEIXO LÁCTEO		



Garantir que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos 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

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 53172340 C