



COLEXIO ÁNGEL DE LA GUARDA

FEBREIRO -24



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 6

01/02/2024

LENTELLAS Á CASEIRA
PESCADA Á ROMANA
CON ENSALADA
FROITA

02/02/2024

CALDO VEXETAL
ARROZ MILANESA
LÁCTEO-Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 627,55

Prot. (g) 28,29

Lip. (g) 28,85

HdC (g) 68,13

Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita

Vaso de leite con cereais de arroz. Froita

OPCIÓN ESC



Recomendacións

PAVO A PRANCHA FROITA

TORTILLA FRANCESA LÁCTEO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 704,19

Prot. (g) 26,21

Lip. (g) 24,39

HdC (g) 78,83

Semana 1

05/02/2024

CROQUETAS
ALIÑAS DE POLO Á BARBACOA
CON ENSALADA
FROITA

06/02/2024

LENTELLAS Á CASEIRA
PESCADA EN SALSA VERDE
CON PATACAS E CHÍCHAROS
FROITA

07/02/2024

SOPA DO DÍA
OVOS AO PRATO
CON XARDINEIRA
LÁCTEO-Froita
ENSALADA ALEMANA

08/02/2024

ESPAGUETES CON SALSA DE QUEIXO
XUREL AO FORNO
CON PATACAS ASADAS E PISTO
FROITA

09/02/2024

MENÚ ESPECIAL ENTROIDO

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 ESC



Recomendacións

LURAS A PRANCHA LÁCTEO

ARROZ CON CARNE LÁCTEO

PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE FROITA

FILETE A PRANCHA C/ MINESTRA LÁCTEO

TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA FROITA

Semana 2

12/02/2024

ENTROIDO

13/02/2024

ENTROIDO

14/02/2024

ENTROIDO

15/02/2024

SOPA DE PICADIÑO
ALBONDEGAS XARDINEIRA
ARROZ
LÁCTEO-Froita

16/02/2024

CREMA DE VERDURAS
TAQUÍNOS DE PAVO ESTUFADOS
CON ARROZ
LÁCTEO-Froita
SOPA DE LETRAS

logur natural, galletas tipo maria con mantequilla e

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 736,53

Prot. (g) 28,33

Lip. (g) 24,34

HdC (g) 99,28

OPCIÓN ESC



Recomendacións

LÁCTEO

SANDWICH VEXETAL LÁCTEO

PEIXE A PRANCHA FROITA

Semana 3

19/02/2024

CREMA DE CABACIÑA
POLO AO LIMÓN
PATACAS FRITAS
FROITA

20/02/2024

ESPAGUETES Á CARBONARA
PESCADA EMPANADA
CON ENSALADA
FROITA

21/02/2024

BRÓCOLI REFOGADO CON XAMÓN
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE
LÁCTEO-Froita

22/02/2024

XUDIÁS Á RIOXANA
RAIA Á GALEGA
PATACAS COCIDAS CON ALLADA
FROITA
CROQUETAS

23/02/2024

FABAS ESTUFADAS CON VERDURAS
PIZZA CASEIRA
LÁCTEO-Froita

logur natural, galletas tostadas, Zumo de laranxa

Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida.

Vaso de leite. Boloachas tipo maria. Zume de laranxa

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco.

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 645,10

Prot. (g) 23,37

Lip. (g) 22,59

HdC (g) 73,26

OPCIÓN ESC



Recomendacións

REVOLTO DE CHAMPIÑONS LÁCTEO

LOMBO A PRANCHA LÁCTEO

PEIXE A PRANCHA FROITA

ENSALADA COMPLETA LÁCTEO

RISSOTO FROITA

Semana 4

26/02/2024

BRÓCOLI CON XAMÓN
MACARRÓNOS CON SALMÓN
LÁCTEO-Froita

27/02/2024

ENSALADILLA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó ALLIÑO
ARROZ
FROITA
SOPA DE AVE

28/02/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO
PESCADA Á PRANCHA
CON ENSALADA
LÁCTEO-Froita

29/02/2024

CREMA DE CENORIA
MILANESA
CON PURÉ
FROITA

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite

logur natural, boloachas de avena con plátano. Zume de

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 672,07

Prot. (g) 25,60

Lip. (g) 22,80

HdC (g) 87,74

OPCIÓN ESC



Recomendacións

FILETE A PRANCHA LÁCTEO

TORTILLA FRANCESA FROITA

PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE LÁCTEO

SANDWICH VEXETAL CON ATÚN LÁCTEO



Desde que existe, sempre fomos planificados segundo os principios dietéticos nutricionais establecidos polo SNGO (Sistema Nacional de Garantía) en alimentación escolar e van ser elaborados con materiais propios de Portugal. Se desexas consultar o menu online visita: www.arumeviva.com

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

Sinda

