



COLEXIO ÁNGEL DE LA GUARDA

MARZO-24



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/03/2024

SOPA DE LETRAS  
TORTILLA DE PATACA  
CON ENSALADA  
LÁCTEO-Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 672,07  
Prot. (g) 25,60  
Lip. (g) 22,80  
HdC (g) 87,74

OPCIÓN ESC

Vaso de leite, biscoito caseiro, Froita  
PEIXE Á PRANCHA  
FROITA



Recomendacións

Semana 5

04/03/2024

CREMA DE VERDURAS  
TENREIRA ESTUFADA  
CON PATACAS  
LÁCTEO-Froita

05/03/2024

SOPA DE AVE  
FILETE DE PESCADA PRIMAVERA  
CHÍCHAROS E PATACAS  
FLAN

06/03/2024

XUDIÁS CON OVO  
LASAÑA DE CARNE  
FROITA

07/03/2024

TALLARÍNS CON CABACIÑA  
LOMBO ASADO  
CON PATACAS FRITAS  
FROITA

08/03/2024

EMPANADA DE IORK E QUEIXO  
PAELLA MARIÑEIRA  
LÁCTEO-Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 758,62  
Prot. (g) 32,44  
Lip. (g) 35,46  
HdC (g) 77,47

OPCIÓN ESC

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 acieta de oliva e queixo fresco, Froita

LURAS A PRANCHA  
FROITA

LOMBO A PRANCHA  
LÁCTEO

ENSALADA DE ATUN  
LÁCTEO

TORTILLA DE QUEIXO  
LÁCTEO

POLO A PRANCHA  
FROITA

OPCIÓN ESC



Recomendacións

Semana 6

11/03/2024

EMPANADIÑAS DE ATÚN  
PEITUGA ASADA  
CON ARROZ  
LÁCTEO-Froita

12/03/2024

CREMA DE CABACIÑA  
ESPAGUETES Á BOLOÑESA  
VEXETAL  
FROITA

13/03/2024

SOPA DE PIÑONS  
SAN XACOBO  
CON ENSALADA  
LÁCTEO-Froita

14/03/2024

LENTELLAS Á CASEIRA  
PESCADA Á ROMANA  
CON PATACAS  
FROITA

15/03/2024

CALDO VEXETAL  
ARROZ MILANESA  
LÁCTEO-Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 627,55  
Prot. (g) 28,29  
Lip. (g) 28,85  
HdC (g) 68,13

OPCIÓN ESC

ENSALADA DE PASTA  
Vaso de leite con cereais de arroz, Froita



Recomendacións

SANDWICH VEXETAL CON ATUN  
LÁCTEO

MINESTRA SALTEADA  
LÁCTEO

PEIXE Á PRANCHA  
LÁCTEO

PAVO A PRANCHA  
FROITA

TORTILLA FRANCESA  
LÁCTEO

Semana 1

18/03/2024

CROQUETAS  
ALIÑAS DE POLO Á BARBACOA  
CON ENSALADA  
FROITA

19/03/2024

CREMA DE CENORIA  
XUREL AO FORNO  
CON PATACAS ASADAS  
FROITA

20/03/2024

SOPA DO DÍA  
OVOS AO PRATO  
CON XARDINEIRA  
LÁCTEO-Froita

21/03/2024

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

22/03/2024

XORNADA AMERICANA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 704,19  
Prot. (g) 26,21  
Lip. (g) 24,39  
HdC (g) 78,83

OPCIÓN ESC

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



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



Quanto maior, mellor. Para planificación segundo os principios de alimentación escolar e en colaboración coa comunidade educativa. Se despois consultas a nosa web: www.arume.org

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