



COLEXIO ÁNGEL DE LA GUARDA

XUÑO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/06/2024

CROQUETAS CON LEITUGA

FIDEUA

FROITA

04/06/2024

ENSALADILLA

LOMBO Á PRANCHA

CON ARROZ

LÁCTEO-Froita

05/06/2024

SOPA DE AVE

XUDIÁS VERDES CON OVO, CHOURIZO E PATACAS

NATILLAS

06/06/2024

ENSALADA DE GARAVANZOS

POLO AO FORNO

CON PATACAS

FROITA

07/06/2024

CREMA DE BRÓCOLI E ALLOPORRO

PIZZA CASEIRA DE ATÚN

XEADO

VALOR VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 789,46

Prot. (g) 35,84

Lip. (g) 25,96

HdeC (g) 96,80

REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS

Vaso de leite, cereais de arroz inchado. Zume de laranxa natural

POLO A PRANCHA CON ACELGAS SALTEADAS

LÁCTEO

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

ABADEXO AO PAPILOTE CON PEMENTOS ASADOS

LÁCTEO

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

ENSALADA DE ATUN

LÁCTEO

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita

TORTILLA DE QUEIXO CON ENSALADA MIXTA

LÁCTEO

Vaso de leite, pan con aciete de oliva e queixo fresco. Froita

TENREIRA A PRANCHA CON CABACIÑA SALTEADA

FROITA

OPCIÓN ESO



Recomendacións

10/06/2024

MACARRÓNS CON CHOURIZO

PEITUGA DE POLO Á PRANCHA

CON ENSALADA

FROITA

11/06/2024

SOPA DE VERDURIÑAS

ZORZA

CON ARROZ

FROITA

12/06/2024

ENSALADA DE PASTA

PESCADA Á ROMANA

CON PATACA AO VAPOR E CHÍCHAROS

LÁCTEO-Froita

13/06/2024

CREMA VEXETAL CON PICATOSTES

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE

XEADO

14/06/2024

EMPANADIÑAS DE ATÚN

XAMÓN ASADO

CON ARROZ E MINESTRA

XELATINA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Enxerxía (Kcal) 702,46

Prot. (g) 27,60

Lip. (g) 24,50

HdeC (g) 88,66

ENSALADA ALEMANA

Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural

SÁNDWICHE VEXETAL CON ATÚN

LÁCTEO

Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita

MINESTRA SALTEADA

LÁCTEO

Logur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural

TENREIRA A PRANCHA CON PURE DE PATACA

FROITA

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

PEITUGA DE PAVO CON ARROZ PILAF

FROITA

Vaso de leite con cereais de arroz. Froita

REVOLTO DE GRELOS

FROITA

OPCIÓN ESO



Recomendacións

17/06/2024

LENTELLAS VEXETAIS

ATÚN CON TOMATE

E PASTA

LÁCTEO-Froita

18/06/2024

SOPA DO DÍA

POLO AO FORNO

CON ARROZ

FROITA

19/06/2024

ENSALADA COMPLETA

COSTELETA DE SAXONIA

CON XARDINEIRA

LÁCTEO-Froita

20/06/2024

ENSALADILLA

ABADEXO Ó FORNO

CON PATACA PANADEIRA

XEADO

21/06/2024

CROQUETAS CON LEITUGA

CHURRASCO

CON PATACAS

POSTRE ESPECIAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Enxerxía (Kcal) 682,34

Prot. (g) 29,78

Lip. (g) 24,58

HdeC (g) 82,10

ENSALADA DE PASTA

Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural

PEITUGA DE PAVO CON TOMATE

LÁCTEO

Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita

LURAS A PRANCHA CON CANONIGOS

LÁCTEO

Logur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural

SANDWICHE VEXETAL

FROITA

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

FILETE Á PRANCHA C/ MENESTRA

LÁCTEO

Vaso de leite con cereais de arroz. Froita

TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA

FROITA

OPCIÓN ESO



Recomendacións



Garante que estos menús foron 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

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