



COLEGIO CONCERTADO

Ángel de la Guarda



DECEMBRO 2025



LUNS

MARTES

MERCORES

XOVES

VENRES

01/12/2025

CREMA DE CABACIÑA

FILETE DE LOMBO Á PRANCHA

PATACAS FRITAS

FROITA

02/12/2025

FABAS CON VERDURIÑAS

XURELO AO FORNO (4, 5 e 6)

LEITUGA E TOMATE (14)

FROITA

03/12/2025

XUDÍAS Á RIOXANA

POLO ASADO

PURÉ DE PATACA

LACTEO (2)-Froita

04/12/2025

SOPA DE AVE

CARNE DE PORCO GUISADA

PATACAS E MINISTRAS

FROITA

05/12/2025

CREMA DE VERDURAS (alporro, xudías, cabaza e cenoria)

MACARRÓNS (1, 3, 10 e 12)

CON BOLOÑESA VEXETAL (1, 7 e 10)

LACTEO (2)-Froita

ENERXIA (Kcal)

673.76

Prot. (g)

27.06

Lip. (g)

22.76

HdeC (g)

85.38

ARROZ TRES DELICIAS

Vaso de leite, bizcoito caseiro. Froita

logur natural, bolachas tipo maría con manteiga e marmelada

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

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

Vaso de leite con cereais de arroz. Froita



PEIXE Á PRANCHA

LACTEO

RISSOTO

LACTEO

TORTILLA FRANCESA CON LEITUGA

LACTEO

CABACIÑA RECHEA DE ATÚN

LÁCTEO

FILETE A PRANCHA CON PURÉ

FROITA



Recomendacións

08/12/2025

FESTIVO

09/12/2025

CREMA DE CENORIA

LASAÑA CASEIRA (1, 3, 4, 10 e 12)

DE VERDURAS E ATÚN

LACTEO (2)-Froita

10/12/2025

LENTELLAS CON CHOURIZO (1)

PESCADA EN SALSA VERDE (4, 5 e 6)
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE (14)

FROITA

11/12/2025

SOPA DE AVE (1, 3, 10 e 12)

MILANESA DE POLO (1 e 3)

ARROZ INTEGRAL

FROITA

12/12/2025

TALLARÍNS SALTEADOS CON CHAMPIÑÓNS (1, 3, 10 e 12)

TORTILLA DE PATACA (3)

ENSALADA DE TOMATE (14)

LACTEO (2)-Froita

ENERXIA (Kcal)

652.62

Prot. (g)

27.70

Lip. (g)

19.88

HdeC (g)

86.60

ENSALADA PRIMAVERA

Vaso de leite con cereais. Froita

Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa

logur natural, bolachas tipo maría con manteiga e marmelada

Vaso de leite, bizcoito caseiro. Froita



SATEADO DE VERDURIÑAS

LACTEO

FILETE A PRANCHA CON PEMENTOS ASADOS

LACTEO

BACALLAU AO FORNO CON CENORIA AO VAPOR

LACTEO

ARROZ TRES DELICIAS

FROITA



Recomendacións

15/12/2025

XUDIAS VERDES CON OVO DURO (3)

PESCADA Á ROMANA (1, 3, 4, 5 e 6)

PATACAS (14)

FROITA

16/12/2025

CREMA VEXETAL (alporro, cenoria, cabaza e cabaciña)

XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO (14)

ARROZ

FROITA

17/12/2025

CALDO GALEGO

BACALLAU AO FORNO (4, 5, 6 e 14)

PATACA PANADEIRA (14)

LACTEO (2)-Froita

18/12/2025

GARAVANZOS CON VERDURIÑAS

TENREIRA ESTUFADA (14)

MACARRÓNS INTEGRAIS (1, 3, 10 e 12)

FROITA

19/12/2025

SOPA DO NADAL (1, 3, 10 e 12)

OVOS AO PRATO (3)

PISTO DE VERDURAS

SOBREMESA ESPECIAL

ENERXIA (Kcal)

659.92

Prot. (g)

27.32

Lip. (g)

19.60

HdeC (g)

88.56

CROQUETAS

logur natural. Bolachas torradas. Zume de laranxa natural

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

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

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

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



REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS

LACTEO

PEIXE A PRANCHA

LACTEO

FILETE A PRANCHA

LACTEO

TORTILLA FARNCESA CON XAMÓN

LACTEO

BERENXENA RECHEA DA SÚA PROPIA CARNE E VERDURAS

FROITA



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 visita: www.arumeservicios.com

- 1 GLUTEN
- 2 LECHE
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTACEOS
- 7 FRUTOS CASCARA

- 8 CACAHUETE
- 9 SESAMO
- 10 SOJA
- 11 ALTRAMUJES
- 12 MOSTAZA
- 13 APIO
- 14 OXIDO DE AZUFRE/SULFITOS

Revisado: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M