



COLEGIO MIRALBA JESUITINAS DE VIGO

DECEMBRO 2021



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021	Energía (Kcal) 704,19
			SOPA DE LETRAS	LENTELLAS VEXETAIS	XUDÍAS Á CASEIRA	Prot. (g) 26,21
			ALBÓNDEGAS	ROTTI DE PAVO	RAIA Á GALEGA	Lip. (g) 24,39
			Á XARDINEIRA	CON ARROZ	CON PATACA COCIDA	HdeC (g) 78,83
			LÁCTEO	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA	
			Iogur natural. Galletas tostadas. Zumo de laranxa natural		Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	
			PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE		SPAGUETTIS CON ATUN	
			FROITA		TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA	
Semana 2	06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021	Energía (Kcal) 736,33
				XUDÍAS Á RIOXANA	CODIÑOS AO GRATÉN	Prot. (g) 28,33
				TORTILLA DE PATACA	PESCADA Á ROMANA	Lip. (g) 24,34
				CON TOMATE	CON LEITUGA, MILLO E CENORIA	HdeC (g) 99,28
				LÁCTEO	FROITA	
				Iogur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada		
				ARROZ TRES DELICIAS	PEITUGA DE POLO PLANCHA	
				FROITA	LACTEO	
Semana 3	13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021	Energía (Kcal) 645,10
	CREMA DE CABACIÑA	ARROZ CON TOMATE	REVOLTO DE ESPINACAS	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS C/ BACALLAU E ACELGA	Prot. (g) 23,37
	LOMBO AO FORNO	MILANESA	LASAÑA DE ATÚN	POLO AO LIMÓN	MACARRÓNS SALTEADOS	Lip. (g) 22,59
	CON PURÉ	CON ENSALADA		CON PATACAS	CON BEICON, BRÓCOLI E PAVO	HdeC (g) 73,26
	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA	
	Iogur natural. Galletas tostadas. Zumo 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, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	
	SANDWICH VEXETAL		PESCADA Á PRANCHA	SALTEADO DE VERDURIÑAS	ENSALADA COMPLETA	
	FROITA		LACTEO	FROITA	LACTEO	
Semana 4	20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021	Energía (Kcal) 672,07
	CROQUETAS CON ENSALADA	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ				Prot. (g) 25,60
	ARROZ CON BACALLAU	PIZZA CASEIRA				Lip. (g) 22,80
						HdeC (g) 87,74
	LÁCTEO	POSTRE DO NADAL				
	Vaso de leite, pan integral con aciete de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural		Vaso de leite, cereais con mel. Froita			
	FILETE A PRANCHA		TORTILLA FRANCESA CON TOMATE			
	FROITA		FROITA			