



COLEGIO MIRALBA JESUITINAS  
DE VIGO

ABRIL 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

28/03/2022

29/03/2022

30/03/2022

31/03/2022

01/04/2022

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

Semana 1

FABAS VEXETAIS	Energía (Kcal)	866,20
TORTILLA ESPAÑOLA	Prot. (g)	36,20
CON TOMATE E ATÚN	Líp. (g)	31,40
FROITA	Glúcidos	109,80

vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural



FILETE A PRANCHA



Recomendacións

LACTEO

04/04/2022

05/04/2022

06/04/2022

07/04/2022

08/04/2022

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

Semana 2

BRÓCOLI CON ALLADA E OVO COCIDO	GARAVANZOS CON ACELGAS	MACARRÓNS CON SALSA DE TOMATE	SOPA DE LETRAS	CREMA VEXETAL	Energía (Kcal)	850,10
LOMBO FRESCO EN SALSA	PIZZA ARTESÁN DE XAMÓN E QUEIXO	FILETE DE PESCADA Á ROMANA	TENREIRA GUISADA	PAELLA MARIÑEIRA	Prot. (g)	33,80
CON PATACAS FRITAS	CON ENSALADA	CON ENSALADA (Leituga, millo, cenoria)	CON VERDURIÑAS E PATACAS		Líp. (g)	27,70
FROITA	IOGUR ou FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR ou FROITA	Glúcidos	116,30

Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita

Iogur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural

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

Vaso de leite con cereais de arroz. Froita



LURAS Á PRANCHA

MINESTRA REFOGADA

PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE

ESPAGUETI CON ATUN

TORTILLA DE XAMÓN C/ LEITUGA



Recomendacións

LACTEO

FROITA

LACTEO

LACTEO

FROITA

11/04/2022

12/04/2022

13/04/2022

14/04/2022

15/04/2022

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

Semana 3

ENERXÍA (Kcal)

Prot. (g)

Líp. (g)

Glúcidos



Recomendacións

18/04/2022

19/04/2022

20/04/2022

21/04/2022

22/04/2022

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

Semana 3

	ESPAGUETI Á BOLOÑESA	XUDIÁS CON XAMÓN	LENTELLAS CON VERDURAS	ARROZ CON ATUN	Energía (Kcal)	848,20
	PESCADA EMPANADA	POLO AO FORNO	TORTILLA ESPAÑOLA	ESCALOPÍNS DE PORCO	Prot. (g)	37,50
	CON ENSALADA (leituga e tomate)	CON PATACAS	CON TOMATE, QUEIXO E ALBAHACA	CON BRÓCOLI AO VAPOR	Líp. (g)	27,10
	FROITA	IOGUR ou FROITA	FROITA	NATILLAS ou FROITA	Glúcidos	113,50

Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamon cocido. Zume de laranxa

Vaso de leite con cereais. Froita

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

Iogur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



PEIXE A PRANCHA

SALTEADO DE VERDURIÑAS

SANDWICH VEXETAL

ARROZ TRES DELICIAS

PEITUGA DE POLO PRANCHA



Recomendacións

LACTEO

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA

25/04/2022

26/04/2022

27/04/2022

28/04/2022

29/04/2022

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

Semana 4

COLIFLOR CON ALLADA E OVO	SOPA DE FIDEUS CON VERDURAS	CREMA DE CENORIA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	CODIÑOS AO GRATÉN	Energía (Kcal)	801,50
MILANESA DE POLO	ALBÓNDEGAS CASEIRAS AO FORNO CON VERDURAS	LASAÑA DE ATÚN	SAN XACOBO ARTESÁN	FILETE DE PESCADA Á ROMANA	Prot. (g)	34,50
CON PATACAS FRITAS	CON PATACAS COCIDAS		CON ENSALADA (Leituga e cebola)	CON ENSALADA (Leituga, tomate e cenoria)	Líp. (g)	28,90
IOGUR ou FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR ou FROITA	FROITA	Glúcidos	28,90

Iogur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural

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



REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS

PESCADA Á PRANCHA

ENSALADA COMPLETA

PEIXE A PRANCHA

RISOTTO



Recomendacións

FROITA

LACTEO

LACTEO

FROITA

LACTEO

