



COLEGIO MIRALBA JESUITINAS DE VIGO

XUÑO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

01/06/2022

FABAS VEXETAIS
TORTILLA ESPAÑOLA
CON TOMATE E ATÚN
FROITA

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

FILETE A PRANCHA
LACTEO

02/06/2022

CREMA DE CABACIÑA
POLO AO FORNO
PATACAS
FROITA

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

CHÍCHAROS CON XAMÓN
LACTEO

03/06/2022



MENU ESPECIAL
XEADO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 866,20
Prot. (g) 36,20
Lip. (g) 31,40
Glucidos 109,80



Recomendacións

Semana 2

06/06/2022

BRÓCOLI CON ALLADA E OVO COCIDO
LOMBO FRESCO EN SALSAS
CON PATACAS FRITAS
FROITA

Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural

LURAS Á PRANCHA
LACTEO

07/06/2022

ENSALADILLA RUSA
PIZZA ARTESÁN DE XAMÓN E QUEIXO
CON ENSALADA
LOGUR ou FROITA

Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita

MINISTRA REFOGADA
FROITA

08/06/2022

MACARRÓNS CON SALSAS DE TOMATE
FILETE DE PESCADA Á ROMANA
CON ENSALADA (Leituga, millo, cenoria)
FROITA

logur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural

PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE
LACTEO

09/06/2022

SOPA DE LETRAS
TENREIRA GUISADA
CON VERDURIÑAS E PATACAS
FROITA

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

ESPAGUETI CON ATUN
LACTEO

10/06/2022

CREMA CENORIA
PAELLA MARIÑEIRA
NATILLAS ou FROITA

Vaso de leite con cereais de arroz. Froita

TORTILLA DE XAMÓN C/ LEITUGA
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 850,10
Prot. (g) 33,80
Lip. (g) 27,70
Glucidos 116,30



Recomendacións

Semana 3

13/06/2022

ARROZ CON ATÚN
ESCALOPÍNS DE PORCO
CON BRÓCOLI AO VAPOR
FROITA

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

PEIXE Á PRANCHA
LACTEO

14/06/2022

ESPAGUETI Á BOLOÑESA
PESCADA EMPANADA
CON ENSALADA (leituga e tomate)
FROITA

Vaso de leite con cereais. Froita

SALTEADO DE VERDURIÑAS
LACTEO

15/06/2022

LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA ESPAÑOLA
CON TOMATE, QUEIXO E ALBAHACA
FROITA

Vaso de leite con cereais. Froita

ARROZ TRES DELICIAS
LACTEO

16/06/2022

XUDÍAS CON XAMÓN
POLO AO FORNO
CON PATACAS
LOGUR ou FROITA

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

SANDWICH VEXETAL
FROITA

17/06/2022

ESPIRAIS CON VERDURIÑAS
BACALLAU AO FORNO
PATACAS CON VERDURIÑAS
FROITA

logur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada

SALTEADO DE VERDURIÑAS
LACTEO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 848,20
Prot. (g) 37,50
Lip. (g) 27,10
Glucidos 113,50



Recomendacións

Semana 4

20/06/2022

CREMA VEXETAL
LASAÑA DE ATÚN
FROITA

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

ENSALADA COMPLETA
LACTEO

21/06/2022

SOPA DE FIDEUS CON VERDURAS
ALBÓNDEGAS CASEIRAS AO FORNO CON VERDURAS
CON PATACAS COCIDAS
FROITA

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

PESCADA Á PRANCHA
LACTEO

22/06/2022

ENSALADA PRIMAVERA
MILANESA DE POLO
CON PATACAS FRITAS
LOGUR ou FROITA

logur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural

REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS
FROITA



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 801,50
Prot. (g) 34,50
Lip. (g) 28,90
Glucidos 28,90



Recomendacións

