



COLEGIO MIRALBA JESUITINAS DE VIGO

MAIO 2022



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	02/05/2022	03/05/2022	04/05/2022	05/05/2022	06/05/2022	
	ARROZ MILANESA	LENTELLAS VEXETAIS	ENSALADA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS	Enerxía (Kcal) 866,20
	PESCADA EMPANADA	TAQUIÑOS DE POLO AO FORNO	PESCADA AO FORNO	HAMBURGUESA CASEIRA	TORTILLA ESPAÑOLA	Prot. (g) 36,20
	ENSALADA (Leituga, tomate e millo)	CON SALSA E PATACAS COCIDAS	CON PATACAS GUIADAS E VERDURIÑAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	CON TOMATE E ATÚN	Lip. (g) 31,40
	FROITA	IOGUR ou FROITA	XEADO ou FROITA	FROITA	FROITA	Glucidos 109,80
	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadiño de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	 Recomendacións
	TORTILLA FRANCESA	PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE	SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN	CHÍCHAROS CON XAMÓN	FILETE A PRANCHA	
	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	LACTEO	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 2	09/05/2022	10/05/2022	11/05/2022	12/05/2022	13/05/2022	
	BRÓCOLI CON ALLADA E OVO COCIDO	ENSALADILLA RUSA	MACARRÓNS CON SALSA DE TOMATE	SOPA DE LETRAS	CREMA VEXETAL	Enerxía (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		Lip. (g) 27,70
	FROITA	IOGUR ou FROITA	FROITA	FROITA	NATILLAS ou FROITA	Glucidos 116,30
	Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita	logur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadiño de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita	 Recomendacións
	LURAS Á PRANCHA	MINESTRA REFOGADA	PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE	ESPAGUETI CON ATUN	TORTILLA DE XAMÓN C/ LEITUGA	
	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 3	16/05/2022	17/05/2022	18/05/2022	19/05/2022	20/05/2022	
	ARROZ CON ATÚN		LENTELLAS CON VERDURAS	XUDIÁS CON XAMÓN	ESPAGUETI Á BOLOÑESA	Enerxía (Kcal) 848,20
	ESCALOPIÑS DE PORCO		TORTILLA ESPAÑOLA	POLO AO FORNO	PESCADA EMPANADA	Prot. (g) 37,50
	CON BRÓCOLI AO VAPOR		CON TOMATE, QUEIXO E ALBAHACA	CON PATACAS	CON ENSALADA (leituga e tomate)	Lip. (g) 27,10
	FROITA		FROITA	IOGUR ou FROITA	FROITA	Glucidos 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	logur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada	 Recomendacións
	PEIXE A PRANCHA		ARROZ TRES DELICIAS	SANDWICH VEXETAL	SALTEADO DE VERDURIÑAS	
	LACTEO		LACTEO	FROITA	LACTEO	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 4	23/05/2022	24/05/2022	25/05/2022	26/05/2022	27/05/2022	
	COLIFLOR CON ALLADA E OVO	SOPA DE FIDEUS CON VERDURAS	CREMA DE CENORIA	CODIÑOS AO GRATÉN	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	Enerxía (Kcal) 801,50
	MILANESA DE POLO	ALBÓNDEGAS CASEIRAS AO FORNO CON VERDURAS	LASAÑA DE ATÚN	SAN XACOBO ARTESÁN	FILETE DE PESCADA Á PRANCHA	Prot. (g) 34,50
	CON PATACAS FRITAS	CON PATACAS COCIDAS		CON ENSALADA (Leituga e cebola)	CON ENSALADA (Leituga, tomate e cenoria)	Lip. (g) 28,90
	IOGUR ou FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR ou FROITA	FROITA	Glucidos 28,90
	logur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadiño 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	 Recomendacións
	REVOLTO DE CHAMPIÑONS	PESCADA Á PRANCHA	ENSALADA COMPLETA	PEIXE A PRANCHA	TORTILLA FRANCESA CON XAMÓN	
	FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	30/05/2022	31/05/2022	01/06/2022	02/06/2022	03/06/2022	
	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA				Enerxía (Kcal) 866,20
	TAQUIÑOS DE POLO AO FORNO	HAMBURGUESA CASEIRA				Prot. (g) 36,20
	CON SALSA E PATACAS COCIDAS	ARROZ CON TOAMATE				Lip. (g) 31,40
	FROITA	POSTRE CASEIRO				Glucidos 109,80
	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita				 Recomendacións
	TORTILLA FRANCESA	PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE				
	LACTEO	FROITA				VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

