



COLEGIO MIRALBA JESUITINAS DE VIGO

XANEIRO 23



Semana 1

LUNS

09/01/2023

FIDEUS GUIRADOS
PESCADA EMPANADA
ENSALADA (Leituga, tomate e millo)
FROITA

MARTES

10/01/2023

LENTELLAS VEXETAIS
TAQUIÑOS DE POLO AO FORNO
CON SALSA E PATACAS COCIDAS
IOGUR ou FROITA

MÉRCORES

11/01/2023

ENSALADA DE PASTA
PESCADA AO FORNO
CON PATACAS GUIRADAS E
VERDURIÑAS
FROITA

XOVES

12/01/2023

CREMA DE CABACIÑA
HAMBURGUESA CASEIRA
ARROZ CON SALSA DE TOMATE
IOGUR ou FROITA

VENRES

13/01/2023

FABAS VEXETAIS
TORTILLA ESPAÑOLA
LEITUGA
FROITA

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Energía (Kcal) 866,20

Prot. (g) 36,20

Lip. (g) 31,40

Glucidos 109,80

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

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

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



Recomendacións

PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE

TORTILLA FRANCESA

CHICHAROS CON XAMÓN

SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN

FILETE A PRANCHA

LACTEO

FROITA

LACTEO

LACTEO

LACTEO

Semana 2

16/01/2023

CALDO GALEGO
LOMBO FRESCO EN SALSA
CON PATACAS
FROITA

17/01/2023

CROQUETAS CON LEITUGA
POLO AO ALLIÑO
CON ARROZ E CHICHAROS
IOGUR ou FROITA

18/01/2023

ESPIRAIS Á CARBONARA
FILETE DE PESCADA A PRANCHA
CON ENSALADA (Leituga, millo, cenoria)
FROITA

19/01/2023

SOPA DE LETRAS
CARNE GUISADA
CON VERDURIÑAS E PATACAS
FROITA

20/01/2023

CREMA VEXETAL
PAELLA MARIÑEIRA
IOGUR ou FROITA

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Energía (Kcal) 850,10

Prot. (g) 33,80

Lip. (g) 27,70

Glucidos 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



Recomendacións

LURAS Á PRANCHA

MINESTRA REFOGADA

PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE

ESPAGUETI CON ATÚN

TORTILLA DE XAMÓN C/ LEITUGA

LACTEO

FROITA

LACTEO

LACTEO

FROITA

Semana 3

23/01/2023

ARROZ CON ATÚN
ESCALOPÍNS DE PORCO
CON BRÓCOLI AO VAPOR
FROITA

24/01/2023

CREMA DE CENORIA
SALMÓN EN SALSA
MACARRÓNS
FROITA

25/01/2023

SOPA VEXETAL
POLO AO FORNO
CON PATACAS
IOGUR ou FROITA

26/01/2023

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

27/01/2023

ESPIRAIS CON VERDURIÑAS
BACALLAU AO FORNO
PATACAS XARDIÑEIRA
NATILLAS ou FROITA

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 848,20

Prot. (g) 37,50

Lip. (g) 27,10

Glucidos 113,50

Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamón 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



Recomendacións

PEIXE A PRANCHA

SALTEADO DE VERDURIÑAS

SÁNDWICH VEXETAL

ARROZ TRES DELICIAS

PEITUGA DE POLO PRANCHA

LACTEO

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA

Semana 4

30/01/2023

SOPA DE AVE
XUDIÁS VERDES, PATACAS, OVO COCIDO E CHOURIZO
IOGUR ou FROITA

31/01/2023

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDEGAS CASEIRAS AO FORNO CON VERDURAS
CON PATACAS COCIDAS
FROITA

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 801,50

Prot. (g) 34,50

Lip. (g) 28,90

Glucidos 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 xamón serrano. Froita

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



Recomendacións

REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS

PESCADA Á PRANCHA

ENSALADA COMPLETA

PEIXE A PRANCHA

RISOTTO

FROITA

LACTEO

LACTEO

FROITA

LACTEO

