

XUÑO 2021

SALESIANOS CAMBADOS



| LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
|---|---|---|---|--|
| | ENSALADA MORNA PIZZA DE XAMÓN E QUEIXO NATILLAS 674,42 Kcal - HC: 84,26 g - G: 28,96 g - Pr: 19,19 g | SOPA DO DÍA TENREIRA Á XARDINEIRA FROITA 646,98 Kcal - HC: 66,31 g - G: 29,03 g - Pr: 30,12 g | CROQUETAS PALOMETA CON ENSALADA IOGUR 694,60 Kcal - HC: 83,729 g - G: 32,87 g - Pr: 16,0 g | COLIFLOR CON OVO ESPAGUETES Á BOLONESA PIÑA NO SEU XUGO 556,68 Kcal - HC: 89,87 g - G: 16,64 g - Pr: 11,86 g |
| Alérxenos: | | | | |
| Coa recomendada: | ESPINACAS AO GRATÉN FROITA | ENSALADA COMPLETA LÁCTEO | OVOS CON XAMÓN FROITA | PEIXE DO DÍA LÁCTEO |
| LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
| LENTILLAS ESTOUFADAS SAN XACOBOS CON PURÉ DE PATACA FROITA 747,56 Kcal - HC: 72,38 g - G: 33,71 g - Pr: 39,13 g | MACARRÓNS PESCADA Á ROMÁ CON ENSALADA XEADO 613,20 Kcal - HC: 72,14 g - G: 22,57 g - Pr: 30,63 g | REVOLTO ROTTI DE PAVO CON PATACAS FROITA 791,35 Kcal - HC: 62,15 g - G: 51,51 g - Pr: 19,71 g | ARROZ CON SALSA DE TOMATE OVO FRITOS E SALCHICHAS XELATINA 717,56 Kcal - HC: 71,38 g - G: 30,71 g - Pr: 39,13 g | SOPA DE PASTA POLO AO FORNO CON PATACAS FROITA 860,32 Kcal - HC: 74,36 g - G: 42,64 g - Pr: 42,05 g |
| Alérxenos: | | | | |
| Coa recomendada: | ESCALOPÍNS DE VERDURAS FROITA | PEIXE DO DÍA LÁCTEO | COSTELETA EMPANADA LÁCTEO | XUDIÁS CON CHOURIZO LÁCTEO |
| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
| FABAS ESTOUFADAS DELICIAS DE PESCADA CON ENSALADA MIXTA IOGUR 688,79 Kcal - HC: 61,72 g - G: 39,99 g - Pr: 20,51 g | CREMA DE CABAZA XAMÓN ASADO CON PATACAS FRITAS FROITA 860,32 Kcal - HC: 74,36 g - G: 42,64 g - Pr: 42,05 g | MACARRÓNS AO GRATÉN FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA FLAN 672,22 Kcal - HC: 59,87 g - G: 30,43 g - Pr: 39,85 g | ENSALADA CAMPEIRA EMPANADA DE CARNE FROITA 855,07 Kcal - HC: 90,70 g - G: 44,24 g - Pr: 18,59 g | OVOS RECHEOS ARROZ CON POLO XEADO 656,49 Kcal - HC: 90,54 g - G: 20,78 g - Pr: 20,57 g |
| Alérxenos: | | | | |
| Coa recomendada: | ESPINACAS AO GRATÉN FROITA | ARROZ TRES DELICIAS FROITA | ESTOUFADO DE PAVO LÁCTEO | PEIXE DO DÍA FROITA |
| LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
| SOPA DE VERDURAS ZORZA CON ARROZ IOGUR 791,35 Kcal - HC: 62,15 g - G: 51,51 g - Pr: 19,71 g | ENSALADA MIXTA CHURRASCO E CRIOLLO CON PATACAS FRITAS POSTRE ESPECIAL 680,85 Kcal - HC: 67,09 g - G: 33,45 g - Pr: 23,22 g | | | |
| Alérxenos: | | | | |
| Coa recomendada: | SANDWICH VEGETAL FROITA | | | |



Garante que estos menús foron planificados e revisados por dietistas-nutricionistas segundo os principios establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Informámoles que para dar conformidade ao Regulamento (UE) nº1169/2011 sobre a información alimentaria facilitada ao consumidor, este centro pon a súa disposición un listado coa información sobre alérxenos dos pratos que compoñen o menú.



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana e Dietética
Departamento de Calidad de Serunión
DNI.: 35.322.598 - A