

XUÑO 2022

SALESIANOS CAMBADOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES 1-xuñ.	XOVES 2-xuñ.	VENRES 3-xuñ.
		SOPA DO DÍA TENREIRA Á XARDINEIRA FROITA 646,98 Kcal - HC: 66,31 g - G: 29,03 g - Pr: 30,12 g	POTAXE DE GARAVANZOS REVOLTO DE ATÚN IOGUR 694,60 Kcal - HC: 83,729 g - G: 32,87 g - Pr: 16,0 g	COLIFLOR CON OVO ESPAGUETES Á BOLOÑESA FROITA 556,68 Kcal - HC: 89,87 g - G: 16,64 g - Pr: 11,86 g
Alérxenos. Cea recomendada.	ESPINACAS AO GRATÉN FROITA	ENSALADA COMPLETA LÁCTEO	ARROZ TRES DELICIAS FROITA	PEIXE DO DÍA LÁCTEO
LUNS 6-xuñ.	MARTES 7-xuñ.	MÉRCORES 8-xuñ.	XOVES 9-xuñ.	VENRES 10-xuñ.
LENTELLAS ESTOUFADAS SAN XACOBOS CON PATACAS FROITA 747,56 Kcal - HC: 72,38 g - G: 33,71 g - Pr: 39,13 g	ENSALADA DE PASTA PESCADA Á ROMÁ CON ENSALADA XEADO 613,20 Kcal - HC: 72,14 g - G: 22,57 g - Pr: 30,63 g	XUDIÁS CON CHOURIZO 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 674,42 Kcal - HC: 84,26 g - G: 28,96 g - Pr: 19,19 g
Alérxenos. Cea recomendada.	ESCALOPÍNS DE VERDURAS FROITA	PEIXE DO DÍA LÁCTEO	COSTELETA EMPANADA LÁCTEO	CHÍCHAROS CON XAMÓN LÁCTEO
LUNES 13-xuñ.	MARTES 14-xuñ.	MIÉRCOLES 15-xuñ.	JUEVES 16-xuñ.	VIERNES 17-xuñ.
FABAS ESTOUFADAS EMAPANADA DE ATÚN IOGUR 688,79 Kcal - HC: 61,72 g - G: 39,99 g - Pr: 20,51 g	ENSALADA DE ARROZ XAMÓN ASADO CON PATACAS FROITA 760,32 Kcal - HC: 76,6 g - G: 34,64 g - Pr: 40,05 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	REVOLTO DO DÍA LOMBO Á PRANCHA CON PATACAS FROITA 860,32 Kcal - HC: 74,36 g - G: 42,64 g - Pr: 42,05 g	CROQUETAS ARROZ CON POLO XEADO 656,49 Kcal - HC: 90,54 g - G: 20,78 g - Pr: 20,57 g
Alérxenos. Cea recomendada.	ENSALADA COMPLETA FROITA	ARROZ TRES DELICIAS FROITA	ESTOUFADO DE PAVO LÁCTEO	PEIXE DO DÍA FROITA
LUNS 20-xuñ.	MARTES 21-xuñ.	MÉRCORES 22-xuñ.	XOVES	VENRES
SOPA DE VERDURAS ZORZA CON ARROZ IOGUR 791,35 Kcal - HC: 62,15 g - G: 51,51 g - Pr: 19,71 g	CODIÑOS CON TOMATE FRITOS VARIADOS CON ENSALADA FROITA 680,85 Kcal - HC: 67,09 g - G: 33,45 g - Pr: 23,22 g	ENSALADA MIXTA CHURRASCO Y CRIOLLO CON PATACAS FRITAS POSTRE ESPECIAL 855,07 Kcal - HC: 90,70 g - G: 44,24 g - Pr: 18,59 g		
Alérxenos. Cea recomendada.	SANDWICH VEXETAL LÁCTEO	ESPINACAS AO GRATÉN 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. Informámoosles 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