

SETEMBRO 2022

SALESIANOS CAMBADOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES 15-set.	XOVES 8-set.	VENRES 9-set.
			ENSALADA MIXTA CHURRASCO E CRIOLLO CON PATACAS FRITAS XEADO 680,85 Kcal - HC: 67,09 g - G: 33,45 g - Pr: 23,22 g	SOPA DO DÍA EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO FROITA 791,35 Kcal - HC: 62,15 g - G: 51,51 g - Pr: 19,71 g
Alérxenos. Cea recomendada.			 POLO Á PRANCHA FROITA	 PEIXE DO DÍA LÁCTEO
LUNS 12-set.	MARTES 13-set.	MÉRCORES 14-set.	XOVES 15-set.	VENRES 16-set.
ESALADA DE PASTA GUIZO DE TENREIRA XARDINEIRA NATILLAS DE CHOCOLATE 765,70 Kcal - HC: 67,57 g - G: 40,86 g - Pr: 31,85 g	POTAXE DE LENTELLAS TORTILLA CON LEITUGA E TOMATE FROITA 694,60 Kcal - HC: 83,729 g - G: 32,87 g - Pr: 16,0 g	CALDO GALEGO ZORZA CON ARROZ IOGUR 717,56 Kcal - HC: 71,38 g - G: 30,71 g - Pr: 39,13 g	ENSALADA RUSA CANELÓNS DE ATÚN FROITA 763,10 Kcal - HC: 57,56 g - G: 42,43 g - Pr: 37,84 g	ARROZ TRES DELICIAS MILANESA CON ENSALADA XEADO 898,34 Kcal - HC: 58,91 g - G: 48,91 g - Pr: 41,15 g
Alérxenos. Cea recomendada. HAMBURGUESA CASEIRA FROITA	 PEIXE DO DÍA LÁCTEO	 PASTA CON CARNE FROITA	 VERDURAS Á PRANCHA LÁCTEO	 PAVO Á PRANCHA FROITA
LUNS 19-set.	MARTES 20-set.	MÉRCORES 21-set.	XOVES 22-set.	VENRES 23-set.
CREMA DE CENORIA ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE CON PATACAS FROITA 855,55 Kcal - HC: 66,43 g - G: 50,7 g - Pr: 33,17 g	OVOS RECHEOS ARROZ CON MARISCO XEADO 643,10 Kcal - HC: 95,80 g - G: 16,43 g - Pr: 28,00 g	SOPA DE COCIDO REPOLO, PATACA, PEITUGA DE POLO E CHOURIZO FROITA 863,01 Kcal - HC: 76,35 g - G: 42,42 g - Pr: 41,13 g	CODIÑOS CON TOMATE PEIXE Á ROMANA CON ENSALADA IOGUR 551,71 Kcal - HC: 73,79 g - G: 14,32 g - Pr: 31,98 g	POTAXE DE FABAS POLO AO ALLO CON PATACA FRITA FROITA 801,20 Kcal - HC: 56,68 g - G: 49,21 g - Pr: 32,95 g
Alérxenos. Cea recomendada. ARROZ CON VERDURAS LÁCTEO	 REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS FROITA	 SANDWICH VEJETAL LÁCTEO	 ENSALADA MIXTA FROITA	 PEIXE DO DÍA LÁCTEO
LUNS 26-set.	MARTES 27-set.	MÉRCORES 28-set.	XOVES 29-set.	VENRES 30-set.
POTAXE DE GARAVANZOS LURAS FRITAS CON PATACAS FROITA 688,79 Kcal - HC: 61,72 g - G: 39,99 g - Pr: 20,51 g	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 ROTTI DE PAVO CON ARROZ XELATINA 646,98 Kcal - HC: 66,31 g - G: 29,03 g - Pr: 30,12 g	CROQUETAS PESCADA Á PRANCHA CON PATACA COCIDA FROITA 694,60 Kcal - HC: 83,729 g - G: 32,87 g - Pr: 16,0 g	COLIFLOR CON OVO ESPAGUETES Á BOLOÑESA IOGUR 556,68 Kcal - HC: 89,87 g - G: 16,64 g - Pr: 11,86 g
Alérxenos. Cea recomendada. PORCO Á PRANCHA LÁCTEO	 ESPINACAS AO GRATÉN FROITA	 ENSALADA COMPLETA LÁCTEO	 OVOS CON XAMÓN LÁCTEO	 PEIXE DO DÍA 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. Informámostes 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 Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154