

DECEMBRO 2022

SALESIANOS CAMBADOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES 1-dec.	VENRES 2-dec.
			SOPA DE AVE FILETE DE PESCADA CON ENSALADA DE TOMATE FROITA 550,16 Kcal - HC: 55,90 g - G: 20,17 g - Pr: 36,45 g	ENSALADA MIXTA FILETE DE PORCO CON PATACAS FRITAS XELATINA 680,85 Kcal - HC: 67,09 g - G: 33,45 g - Pr: 23,22 g
Alérxenos. Cea recomendada.			 FILETE Á PRANCHA LÁCTEO	 SANDWICH VEJETAL FROITA
LUNS 5-dec.	MARTES 6-dec.	MÉRCORES 7-dec.	XOVES 8-dec.	VENRES 9-dec.
NON LECTIVO	FESTIVO	CALDO GALEGO ZORZA CON ARROZ IOGUR 717,56 Kcal - HC: 71,38 g - G: 30,71 g - Pr: 39,13 g	FESTIVO	POTAXE DE LENTELLAS TORTILLA CON ENSALADA MIXTA FROITA 694,60 Kcal - HC: 83,729 g - G: 32,87 g - Pr: 16,0 g
Alérxenos. Cea recomendada.		 PASTA CON CARNE FROITA		 VERDURAS Á PRANCHA LÁCTEO
LUNS 12-dec.	MARTES 13-dec.	MÉRCORES 14-dec.	XOVES 15-dec.	VENRES 16-dec.
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	XUDIÁS CON OVO CANELÓNS DE ATÚN FLAN 643,10 Kcal - HC: 95,80 g - G: 16,43 g - Pr: 28,00 g	SOPA DE COCIDO 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 FROITA 801,20 Kcal - HC: 56,68 g - G: 49,21 g - Pr: 32,95 g	POTAXE DE FABAS POLO AO ALLO CON PATACA FRITA IOGUR 551,71 Kcal - HC: 73,79 g - G: 14,32 g - Pr: 31,98 g
Alérxenos. Cea recomendada. ARROZ CON VERDURAS LÁCTEO	 REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS FROITA	 SANDWICH VEJETAL LÁCTEO	 ENSALADA MIXTA LÁCTEO	 PEIXE DO DÍA FROITA
LUNS 19-dec.	MARTES 20-dec.	MÉRCORES 21-dec.	XOVES 22-dec.	VENRES
ARROZ CON TOMATE OVOS FRITOS E SALCHICHAS FROITA 688,79 Kcal - HC: 61,72 g - G: 39,99 g - Pr: 20,51 g	COLIFLOR REFOGADA ESPAGUETES Á BOLOÑESA IOGUR 556,68 Kcal - HC: 89,87 g - G: 16,64 g - Pr: 11,86 g	SOPA DO DÍA ROTTI DE POLO CON PATACAS FROITA 646,98 Kcal - HC: 66,31 g - G: 29,03 g - Pr: 30,12 g	CROQUETAS PIZZA DE XAMÓN E QUEIJO POSTRE ESPECIAL 894,60 Kcal - HC: 93,729 g - G: 42,87 g - Pr: 26,0 g	BO NADAL
Alérxenos. Cea recomendada. PORCO Á PRANCHA LÁCTEO	 PEIXE DO DÍA FROITA	 ENSALADA COMPLETA LÁCTEO	 OVOS CON XAMÓN 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. Informámosles que para dar conformidade ao Regulamento (UE) nº1169/2011 sobre a información alimentaria facilitada ao consumidor, este centro pon a súa dispoñibilidade un listado coa información sobre alérxenos dos pratos que compoñen o menú.



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154