

SETEMBRO 2023

SALESIANOS CAMBADOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Alérxenos. Cea recomendada.				
LUNS 11-set.	MARTES 12-set.	MÉRCORES 13-set.	XOVES 14-set.	VENRES 15-set.
<b>ESALADA DE PASTA</b> <b>GUIZO DE CARNE Á XARDINEIRA</b> <b>NATILLAS DE CHOCOLATE</b> 765,70 Kcal - HC: 67,57 g - G: 40,86 g - Pr: 31,85 g Alérxenos.  Cea recomendada: HAMBURGUESA CASEIRA FROITA	<b>POTAXE DE LENTELLAS</b> <b>TORTILLA CON LEITUGA E TOMATE</b> <b>FROITA</b> 694,60 Kcal - HC: 83,729 g - G: 32,87 g - Pr: 16,0 g PEIXE DO DÍA LÁCTEO	<b>CALDO GALEGO</b> <b>ZORZA CON ARROZ</b> <b>IOGUR</b> 717,56 Kcal - HC: 71,38 g - G: 30,71 g - Pr: 39,13 g PASTA CON CARNE FROITA	<b>ENSALADA RUSA</b> <b>CANELÓNS DE ATÚN</b> <b>FROITA</b> 763,10 Kcal - HC: 57,56 g - G: 42,43 g - Pr: 37,84 g VERDURAS Á PRANCHA LÁCTEO	<b>ARROZ TRES DELICIAS</b> <b>MILANESA CON ENSALADA</b> <b>XEADO</b> 898,34 Kcal - HC: 58,91 g - G: 48,91 g - Pr: 41,15 g PAVO Á PRANCHA FROITA
LUNS 18-set.	MARTES 19-set.	MÉRCORES 20-set.	XOVES 21-set.	VENRES 22-set.
<b>CREMA DE CENORIA</b> <b>ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE CON PATACAS</b> <b>FROITA</b> 855,55 Kcal - HC: 66,43 g - G: 50,7 g - Pr: 33,17 g Alérxenos.  Cea recomendada: ARROZ CON VERDURAS LÁCTEO	<b>SOPA DE AVE</b> <b>XUDIÁS VERDES CON OVO, PATACA E CHOURIZO</b> <b>XEADO</b> 643,10 Kcal - HC: 95,80 g - G: 16,43 g - Pr: 28,00 g SANDWICH VEJETAL FROITA	<b>CODIÑOS CON TOMATE</b> <b>PEIXE Á ROMANA CON ENSALADA</b> <b>FROITA</b> 551,71 Kcal - HC: 73,79 g - G: 14,32 g - Pr: 31,98 g ENSALADA MIXTA LÁCTEO	<b>ARROZ TRES DELICIAS</b> <b>REPOLO, PATACA, PEITUGA DE POLO E CHOURIZO</b> <b>IOGUR</b> 863,01 Kcal - HC: 76,35 g - G: 42,42 g - Pr: 41,13 g REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS FROITA	<b>POTAXE DE FABAS</b> <b>POLO AO ALLO CON PATACA FRITA</b> <b>FROITA</b> 801,20 Kcal - HC: 56,68 g - G: 49,21 g - Pr: 32,95 g PEIXE DO DÍA LÁCTEO
LUNS 25-set.	MARTES 26-set.	MÉRCORES 27-set.	XOVES 28-set.	VENRES 29-set.
<b>POTAXE DE GARAVANZOS</b> <b>LURAS FRITAS CON PATACAS</b> <b>FROITA</b> 688,79 Kcal - HC: 61,72 g - G: 39,99 g - Pr: 20,51 g Alérxenos.  Cea recomendada: PORCO Á PRANCHA LÁCTEO	<b>ENSALADA MIXTA</b> <b>PIZZA DE XAMÓN E QUEIXO</b> <b>NATILLAS</b> 674,42 Kcal - HC: 84,26 g - G: 28,96 g - Pr: 19,19 g ESPINACAS AO GRATÉN FROITA	<b>SOPA DO DÍA</b> <b>ROTTI DE PAVO CON ARROZ</b> <b>XELATINA</b> 646,98 Kcal - HC: 66,31 g - G: 29,03 g - Pr: 30,12 g ENSALADA COMPLETA LÁCTEO	<b>CROQUETAS</b> <b>PESCADA Á PRANCHA CON PATACA COCIDA</b> <b>FROITA</b> 694,60 Kcal - HC: 83,729 g - G: 32,87 g - Pr: 16,0 g OVOS CON XAMÓN LÁCTEO	<b>COLIFLOR CON OVO</b> <b>ESPAGUETES Á BOLOÑESA</b> <b>IOGUR</b> 556,68 Kcal - HC: 89,87 g - G: 16,64 g - Pr: 11,86 g 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 van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Informámoslles 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