




**salesianos**  
OURENSE

# Decembro



LUNS	MARTES 1-dec.	MÉRCORES 2-dec.	XOVES 3-dec.	VENRES 4-dec.
	<b>GARAVANZOS ESTOUFADOS</b> <b>BACALLAU REBOZADO CON ENSALADA</b> <b>FROITA</b> HC: 39,5 % - G: 33,9 % - Pr: 26,6 % - Fibra: 21,56 g	<b>SOPA DE COCIDO</b> <b>PASTA CON VERDURAS E DADIÑOS DE POLO</b> <b>FROITA</b> HC: 48,5 % - G: 27,6 % - Pr: 23,9 % - Fibra: 14,32 g	<b>LENTELLAS ESTOUFADAS</b> <b>LASAÑA DE CARNE E VERDURAS</b> <b>FLAN</b> HC: 46,8 % - G: 34,5 % - Pr: 18,8 % - Fibra: 16,65 g	<b>XUDIÁS CON ALLADA</b> <b>PEIXE BRANCO CON PATACAS AO FORNO</b> <b>FROITA</b> HC: 36,6 % - G: 38,4 % - Pr: 25,1 % - Fibra: 12,14 g
Alérxenos.				
Cea recomendada.	PIZZA LÁCTEO	CREMA CABAZA E LÉGUME LÁCTEO	ARROZ CON PISTO E OVO FROITA	PEMENTO RECHEO DE SOIA LÁCTEO
LUNS 7-dec.	MARTES 8-dec.	MÉRCORES 9-dec.	XOVES 10-dec.	VENRES 11-dec.
		<b>CREMA DE CENORIA</b> <b>MACARRÓNS Á BOLOÑESA</b> <b>FROITA</b> HC: 54 % - G: 30,7 % - Pr: 15,3 % - Fibra: 12,73 g	<b>CALDO GALEGO</b> <b>PEIXE REBOZADO CON ENSALADA</b> <b>IOGUR</b> HC: 49,2 % - G: 26,8 % - Pr: 23,9 % - Fibra: 15,04 g	<b>XUDIÁS CON CHOURIZO</b> <b>GUISO DE TENREIRA E CABAZA CON FIDEUS</b> <b>FROITA</b> HC: 52,8 % - G: 28 % - Pr: 19,1 % - Fibra: 12,37 g
Alérxenos.				
Cea recomendada.		SALTEADO DE VERDURIÑAS LÁCTEO	QUINOA C/TRIGUEIROS E VERD. FROITA	HUMMUS C/PALIÑOS DE VERDURAS LÁCTEO
LUNS 14-dec.	MARTES 15-dec.	MÉRCORES 16-dec.	XOVES 17-dec.	VENRES 18-dec.
<b>LENTELLAS ESTOUFADAS</b> <b>PIZZA (TOMATE, XAMÓN, QUEIJO E COGOMELO)</b> <b>IOGUR</b> HC: 54,5 % - G: 25,5 % - Pr: 20 % - Fibra: 13,75 g	<b>CREMA DE CABACIÑA</b> <b>BACALLAU Á VIZCAÍNA CON PATACA E PEMENTO</b> <b>FROITA</b> HC: 47,8 % - G: 38,7 % - Pr: 13,5 % - Fibra: 12,76 g	<b>SOPA DE COCIDO</b> <b>LOMO CON PATATAS Y VERDURAS</b> <b>FRUTA</b> HC: 50,5 % - G: 26,6 % - Pr: 22,9 % - Fibra: 14,32 g	<b>MINESTRA CON OVO</b> <b>CASTAÑETA EN SALSA DE TOMATE E PATACA</b> <b>IOGUR</b> HC: 39,6 % - G: 38,4 % - Pr: 22 % - Fibra: 12,14 g	<b>POTAXE DE VIXILIA</b> <b>POLO ASADO CON PATACAS</b> <b>FROITA</b> HC: 53,4 % - G: 24,5 % - Pr: 22,1 % - Fibra: 16,91 g
Alérxenos.				
Cea recomendada.	ESPINACAS AO GRATÉN FROITA	ENSALADA COMPLETA LÁCTEO	ESTOUFADO DE PAVO FROITA	PEIXE DO DÍA LÁCTEO
LUNS 21-dec.	MARTES 22-dec.	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>SOPA XULIANA CON FIDEUS</b> <b>COSTELA ASADA CON PATACAS</b> <b>IOGUR</b> HC: 49,5 % - G: 26,6 % - Pr: 23,9 % - Fibra: 14,32 g	<b>MENÚ ESPECIAL DE NADAL</b>  <b>CHÍCHARON CON XAMÓN FROITA</b>			
Alérxenos.				
Cea recomendada.	ENSALADA VARIADA FROITA			
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Alérxenos.				
Cea recomendada.				

Revisado: Carlos Sanmartín González  
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética  
DNI.: 35.322.598 - A



**salesianos**  
OURENSE

Garantiza que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad.


Los informamos que para dar conformidad al Reglamento (UE) nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro pone a su disposición un listado con la información sobre alérgenos de los platos que componen el menú.





# Diciembre



LUNES	MARTES 1-dic.	MIÉRCOLES 2-dic.	JUEVES 3-dic.	VIERNES 4-dic.
	<b>GARBANZOS ESTOFADOS</b> <b>BACALAO REBOZADO CON ENSALADA</b> <b>FRUTA</b> HC: 39,5 % - G: 33,9 % - Pr: 26,6 % - Fibra: 21,56 g	<b>SOPA DE COCIDO</b> <b>PASTA CON VERDURAS Y DADITOS DE POLLO</b> <b>FRUTA</b> HC: 48,5 % - G: 27,6 % - Pr: 23,9 % - Fibra: 14,32 g	<b>LENTEJAS ESTOFADAS</b> <b>LASAÑA DE CARNE Y VERDURAS</b> <b>FLAN</b> HC: 46,8 % - G: 34,5 % - Pr: 18,8 % - Fibra: 16,65 g	<b>JUDÍAS CON AJADA</b> <b>PESCADO BLANCO CON PATATAS AL HORNO</b> <b>FRUTA</b> HC: 36,6 % - G: 38,4 % - Pr: 25,1 % - Fibra: 12,14 g
Alérgenos:				
Cena recomendada:	PIZZA LÁCTEO	CREMA CALABAZA Y LÉGUMBRE LÁCTEO	ARROZ CON PISTO Y HUEVO FRUTA	PIMIENTO RELLENO DE SOJA LÁCTEO
LUNES 7-dic.	MARTES 8-dic.	MIÉRCOLES 9-dic.	JUEVES 10-dic.	VIERNES 11-dic.
		<b>CREMA DE ZANAHORIA</b> <b>MACARRONES A LA BOLOÑESA</b> <b>FRUTA</b> HC: 54 % - G: 30,7 % - Pr: 15,3 % - Fibra: 12,73 g	<b>CALDO GALLEGO</b> <b>PESCADO REBOZADO CON ENSALADA</b> <b>YOGUR</b> HC: 49,2 % - G: 26,8 % - Pr: 23,9 % - Fibra: 15,04 g	<b>JUDÍAS CON CHORIZO</b> <b>GUISO DE TERNERA Y CALABAZA CON FIDEOS</b> <b>FRUTA</b> HC: 52,8 % - G: 28 % - Pr: 19,1 % - Fibra: 12,37 g
Alérgenos:				
Cena recomendada:		SALTEADO DE VERDURITAS LÁCTEO	QUINOA C/TRIGUEROS Y VERD. FRUTA	HUMMUS C/PALITOS DE VERDURAS LÁCTEO
LUNES 14-dic.	MARTES 15-dic.	MIÉRCOLES 16-dic.	JUEVES 17-dic.	VIERNES 18-dic.
<b>LENTEJAS ESTOFADAS</b> <b>PIZZA (TOMATE, JAMÓN, QUESO Y CHAMPINÓN)</b> <b>YOGUR</b> HC: 54,5 % - G: 25,5 % - Pr: 20 % - Fibra: 13,75 g	<b>CREMA DE CALABACÍN</b> <b>BACALAO A LA VIZCAÍNA CON PATATA Y PIMIENTO</b> <b>FRUTA</b> HC: 47,8 % - G: 38,7 % - Pr: 13,5 % - Fibra: 12,76 g	<b>SOPA DE COCIDO</b> <b>LOMO CON PATATAS Y VERDURAS</b> <b>FRUTA</b> HC: 50,5 % - G: 26,6 % - Pr: 22,9 % - Fibra: 14,32 g	<b>MENESTRA CON HUEVO</b> <b>PALOMETA EN SALSA DE TOMATE Y PATATA</b> <b>YOGUR</b> HC: 39,6 % - G: 38,4 % - Pr: 22 % - Fibra: 12,14 g	<b>POTAJE DE VIGILIA</b> <b>POLLO ASADO CON PATATAS</b> <b>FRUTA</b> HC: 53,4 % - G: 24,5 % - Pr: 22,1 % - Fibra: 16,91 g
Alérgenos:				
Cena recomendada:	HUEVOS CON JAMÓN LÁCTEO	ENSALADA COMPLETA LÁCTEO	ESTOFADO DE PAVO FRUTA	PESCADO DEL DIA LÁCTEO
LUNES 21-dic.	MARTES 22-dic.	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SOPA JULIANA CON FIDEOS</b> <b>COSTILLA ASADA CON PATATAS</b> <b>YOGUR</b> HC: 49,5 % - G: 26,6 % - Pr: 23,9 % - Fibra: 14,32 g	<b>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</b>  <b>GUISANTES CON JAMÓN</b> <b>FRUTA</b>			
Alérgenos:				
Cena recomendada:	ENSALADA VARIADA FRUTA			
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Alérgenos:				
Cena recomendada:				

Revisado: Carlos Sanmartín González  
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética  
DNI.: 35.322.598 - A