




salesianos
OURENSE

Enero

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 8-ene.
<p>Alérgenos.</p> <p>Cena recomendada.</p>				<p>CREMA DE BRÓCOLI</p> <p>MACARRONES A LA BOLONESA</p> <p>YOGUR</p> <p>HC: 49,8 % - G: 33,5 % - Pr: 16,7 % - Fibra: 16,5 g</p> <p>SARDINILLAS EN TOMATE FRUTA</p>
LUNES 11-ene.	MARTES 12-ene.	MIÉRCOLES 13-ene.	JUEVES 14-ene.	VIERNES 15-ene.
<p>JUDÍAS CON CHORIZO</p> <p>PAELLA DE POLLO CON HORTALIZAS</p> <p>YOGUR</p> <p>HC: 46,7 % - G: 35,2 % - Pr: 18,1 % - Fibra: 10,56 g</p> <p>Alérgenos.</p> <p>Cena recomendada: SALMÓN AL HORNO C/ BRÓCOLI FRUTA</p>	<p>LENTEJAS VEGETALES</p> <p>JAMÓN ASADO CON PATATA AL HORNO Y SALSA DE CHAMPIÑÓN</p> <p>FRUTA</p> <p>HC: 41,9 % - G: 34,9 % - Pr: 23,3 % - Fibra: 18,06 g</p> <p>VERDURAS CON HUEVO AL HORNO LÁCTEO</p>	<p>PASTA CON TOMATE Y QUESO</p> <p>SALMÓN CON VERDURAS Y PATATA</p> <p>YOGUR</p> <p>HC: 48,7 % - G: 29,9 % - Pr: 21,4 % - Fibra: 12,1 g</p> <p>FABAS VEGETALES FRUTA</p>	<p>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON QUESO</p> <p>FRUTA</p> <p>HC: 37,8 % - G: 48,7 % - Pr: 13,5 % - Fibra: 12,76 g</p> <p>HAMBURGUESA MERLUZA Y QUINOA LÁCTEO</p>	<p>SOPA DE LETRAS</p> <p>PESCADO BLANCO GUISADO CON ARROZ</p> <p>FRUTA</p> <p>HC: 43,5 % - G: 28,8 % - Pr: 27,7 % - Fibra: 9,21 g</p> <p>HABAS SALTEADAS CON PAVO Y CHAMPIÑÓN LÁCTEO</p>
LUNES 18-ene.	MARTES 19-ene.	MIÉRCOLES 20-ene.	JUEVES 21-ene.	VIERNES 22-ene.
<p>ARROZ CON VERDURAS Y TOMATE</p> <p>MILANESA CON ENSALADA</p> <p>YOGUR</p> <p>HC: 43,8 % - G: 41,3 % - Pr: 14,9 % - Fibra: 12,51 g</p> <p>Alérgenos.</p> <p>Cena recomendada: JUDÍAS SALTEADAS C/MERLUZAY TOM. FRUTA</p>	<p>MENESTRA DE VERDURAS C/TAQUITOS DE JAMÓN</p> <p>PESCADO AZUL CON PATATA COCIDA</p> <p>FRUTA</p> <p>HC: 36,5 % - G: 36,7 % - Pr: 26,8 % - Fibra: 12,57 g</p> <p>SANDWICH LÁCTEO</p>	<p>ALUBIAS ESTOFADAS</p> <p>PASTA CON TAQUITOS DE POLLO Y SALSA DE CHAMPIÑONES</p> <p>FRUTA</p> <p>HC: 46,6 % - G: 30 % - Pr: 23,4 % - Fibra: 13,9 g</p> <p>ENSALADA DE LENTEJAS LÁCTEO</p>	<p>CREMA DE HORTALIZAS</p> <p>ALBÓNDIGAS CON ARROZ</p> <p>YOGUR</p> <p>HC: 52 % - G: 35 % - Pr: 13,5 % - Fibra: 10,22 g</p> <p>TOMATE RELLENO DE CABALLA FRUTA</p>	<p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>GUIZO DE PESCADO CON GUISANTES Y VERDURAS</p> <p>FRUTA</p> <p>HC: 48,5 % - G: 28,8 % - Pr: 22,7 % - Fibra: 13,66 g</p> <p>LASAÑA DE CALABACÍN CON BOLONESA LÁCTEO</p>
LUNES 25-ene.	MARTES 26-ene.	MIÉRCOLES 27-ene.	JUEVES 28-ene.	VIERNES 29-ene.
<p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>CALAMARES CON ARROZ</p> <p>YOGUR</p> <p>HC: 58,1 % - G: 26,7 % - Pr: 15,2 % - Fibra: 9,99 g</p> <p>Alérgenos.</p> <p>Cena recomendada: BROCHETA POLLO Y VERDURAS. FRUTA</p>	<p>JUDÍAS SALTEADAS CON HUEVO Y AJADA</p> <p>ESTOFADO DE PAVO, VERDURA Y PATATAS</p> <p>FRUTA</p> <p>HC: 38 % - G: 34,7 % - Pr: 27,3 % - Fibra: 12,89 g</p> <p>COUSCOUS DE COLIFLOR CON QUESO LÁCTEO</p>	<p>PASTA CON TORTILLA FRANCESA Y CHAMPIÑONES</p> <p>PESCADO AZUL CON PISTO Y PATATA</p> <p>FRUTA</p> <p>HC: 46,6 % - G: 31,5 % - Pr: 21,9 % - Fibra: 13,64 g</p> <p>BERENJENA RELLENA DE QUINOA LÁCTEO</p>	<p>GUIZO DE ALUBIAS CON CALABAZA Y ESPINACAS</p> <p>FAJITAS RELLENAS</p> <p>FRUTA</p> <p>HC: 49,3 % - G: 25,1 % - Pr: 25,5 % - Fibra: 17,47 g</p> <p>PISTO DE VERDURAS LÁCTEO</p>	<p>MENÚ ESPECIAL</p> <p>SAN JUAN BOSCO</p> 
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Alérgenos.</p> <p>Cena recomendada.</p>				

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.



Xaneiro

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES 8-xan.
Alérxenos. Cea recomendada.				CREMA DE BRÓCOLI MACARRÓNS À BOLOÑESA IOGUR HC: 49,8 % - G: 33,5 % - Pr: 16,7 % - Fibra: 16,5 g  SARDIÑAS EN TOMATE FROITA
LUNS 11-xan.	MARTES 12-xan.	MÉRCORES 13-xan.	XOVES 14-xan.	VENRES 15-xan.
XUDÍAS CON CHOURIZO PAELLA DE POLO CON VEXETAIS IOGUR HC: 46,7 % - G: 35,2 % - Pr: 18,1 % - Fibra: 10,56 g Alérxenos. Cea recomendada. Salmón ao forno c/ bróccoli froita	LENTELLAS VEXETAIS XAMÓN ASADO CON PATACA AO FORNO E SALSA DE COGOMELO FRUTA HC: 41,9 % - G: 34,9 % - Pr: 23,3 % - Fibra: 18,06 g  VERDURAS CON OVO AO FORNO LÁCTEO	PASTA CON TOMATE E QUEIXO SALMÓN CON VERDURAS E PATACA IOGUR HC: 48,7 % - G: 29,9 % - Pr: 21,4 % - Fibra: 12,1 g  FABAS VEXETAIS FROITA	CREMA DE CABAZA E CENORIA TORTILLA DE PATACA CON QUEIXO FROITA HC: 37,8 % - G: 48,7 % - Pr: 13,5 % - Fibra: 12,76 g  BURGUER DE PESCADA E QUINOA LÁCTEO	SOPA DE LETRAS PEIXE BRANCO GUISADO CON ARROZ FROITA HC: 43,5 % - G: 28,8 % - Pr: 27,7 % - Fibra: 9,21 g  FABAS SALTEADAS CON PAVO E COGOMELO LÁCTEO
LUNS 18-xan.	MARTES 19-xan.	MÉRCORES 20-xan.	XOVES 21-xan.	VENRES 22-xan.
ARROZ CON VERDURIÑAS E TOMATE MILANESA CON ENSALADA IOGUR HC: 43,8 % - G: 41,3 % - Pr: 14,9 % - Fibra: 12,51 g Alérxenos. Cea recomendada. Xudías salteadas c/pescada e tom. froita	MENESTRA DE VERDURAS C/TAQUÍÑOS DE XAMÓN PEIXE AZUL CON PATACA COCIDA FROITA HC: 36,5 % - G: 36,7 % - Pr: 26,8 % - Fibra: 12,57 g  SANDWICH LÁCTEO	FABAS ESTOUFADAS PASTA CON TAQUÍÑOS DE POLO E SALSA DE COGOMELOS FROITA HC: 46,6 % - G: 30 % - Pr: 23,4 % - Fibra: 13,9 g  ENSALADA DE LENTELLAS LÁCTEO	CREMA DE VERDURIÑAS ALBÓNDEGAS CON ARROZ IOGUR HC: 52 % - G: 35 % - Pr: 13,5 % - Fibra: 10,22 g  TOMATE RECHEO DE RINCHA FROITA	MACARRÓNS CON TOMATE E QUEIXO GUISO DE PEIXE CON CHICHAROS E VERDURIÑAS FROITA HC: 48,5 % - G: 28,8 % - Pr: 22,7 % - Fibra: 13,66 g  LASAÑA DE CABACIÑA CON BOLOÑESA LÁCTEO
LUNS 25-xan.	MARTES 26-xan.	MÉRCORES 27-xan.	XOVES 28-xan.	VENRES 29-xan.
CREMA DE VERDURAS LURAS CON ARROZ IOGUR HC: 58,1 % - G: 26,7 % - Pr: 15,2 % - Fibra: 9,99 g Alérxenos. Cea recomendada. Brocheta polo e verduras froita	XUDÍAS SALTEADAS CON OVO E ALLADA ESTOUFADO DE PAVO, VERDURA E PATACAS FROITA HC: 38 % - G: 34,7 % - Pr: 27,3 % - Fibra: 12,89 g  COUSCOUS DE COLIFLOR CON QUEIXO LÁCTEO	PASTA CON TORTILLA FRANCESA E COGOMELOS PEIXE AZUL CON PISTO E PATACA FROITA HC: 46,6 % - G: 31,5 % - Pr: 21,9 % - Fibra: 13,64 g  BERENXENA RECHEA DE QUINOA LÁCTEO	GUISO DE FABAS CON CABAZA E ESPINACAS FAXIÑAS RECHEAS FROITA HC: 49,3 % - G: 25,1 % - Pr: 25,5 % - Fibra: 17,47 g  PISTO DE VERDURAS LÁCTEO	MENÚ ESPECIAL SAN XOAN BOSCO 
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Alérxenos. Cea recomendada.				

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

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.

 CONTIENE GLUTEN	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS
 FRUTOS DE CASCARA	 APIO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SÉSAMO	 MOLUSCO	 ALTRAMUCES	 SULFITOS