



**COLEGIO LA ENCARNACIÓN**  
Salesianas de Caldas

**NOVIEMBRE 2022**



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 3	31/10/2022	01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	
		FESTIVO	CREMA DE VERDURAS ALBÓNDEGAS CON SALSA E PATACAS LÁCTEO	MACARRÓNS CON TOMATE ABADEXO Á PRANCHA CON ENSALADA FROITA	FABAS ESTUFADAS CON VERDURAS PIZZA CASEIRA FROITA	ENERXÍA (Kcal) 645,10 Prot. (g) 23,37 Lip. (g) 22,59 HdeC (g) 73,26
	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural.		Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita		Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	
		ENSALADA COMPLETA FROITA	LOMBO Á PRANCHA LACTEO	PEIXE Á PRANCHA LACTEO		
Semana 4	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	
	LENTELLAS CON CHOURIZO LASAÑA Á BOLOÑESA FROITA	CREMA DE CABAZA XAMONCIÑOS DE POLO Ó ALLIÑO CON ARROZ LÁCTEO	COLIFLOR CON OVO MACARRÓNS CON ATÚN FROITA	SOPA DE POLO E FIDEUS ZORZA CON PATATAS FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS RABAS CON ENSALADA MIXTA FROITA	ENERXÍA (Kcal) 672,07 Prot. (g) 25,60 Lip. (g) 22,80 HdeC (g) 87,74
	Vaso de leite, pan integral con aciete de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural.	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aciete de oliva. Froita	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	
	FILETE A PRANCHA LACTEO	TORTILLA FRANCESA FROITA	PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE LACTEO	SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN LACTEO	PEIXE Á PRANCHA LACTEO	
Semana 5	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	
	 TALLARÍNNS CON CABACIÑA E GAMBAS LOMBO ADOUBADO CON ENSALADA LÁCTEO	SOPA DE AVE FILETE DE PESCADA CON PATATAS FROITA	XUDÍAS CON OVO E PATACAS SAN XACOBOS CON ENSALADA FROITA	SOPA DE VERDURIÑAS LIMANDA CON GUARNICIÓN FROITA	CREMA DE VERDURAS MILANESA CON PATACAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 758,62 Prot. (g) 32,44 Lip. (g) 35,46 HdeC (g) 77,47
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural.	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	
	POLO A PRANCHA FROITA	MINESTRA SALTEADA LACTEO	ENSALADA DE ATUN LACTEO	TORTILLA DE XAMÓN LACTEO	LURAS Á PRANCHA LACTEO	
Semana 6	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	
	CALDO GALEGO CROQUETAS CON ENSALADA FROITA	LENTELLAS Á CASEIRA XAMÓN ASADO CON PATACAS FROITA	SOPA DO CHEF FILETE RUSO CON ENSALADA FROITA	CREMA DE CENORIA PESCADA EN SALSA VERDE CON PATACAS LÁCTEO	 TACOS DE VERDURAS SUPERFOOD TORTILLA DE PATACAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 627,55 Prot. (g) 28,29 Lip. (g) 28,85 HdeC (g) 68,13
	Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita	logur natural. Galletas tostadas. Zumo de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita	
	SÁNDWICH VEXETAL CON OVO LACTEO	TORTILLA FRANCESA LACTEO	PEIXE A PRANCHA LACTEO	LOMBO Á PRANCHA FROITA	PAVO A PRANCHA LACTEO	
Semana 1	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022	
	SOPA DE VERDURAS ARROZ CON OVOS E SALCHICHAS FROITA	CREMA DO DÍA POLO CON PASTA LÁCTEO	LENTELLAS VEXETAIS PESCADA CON PATACA COCIDA FROITA			ENERXÍA (Kcal) 704,19 Prot. (g) 26,21 Lip. (g) 24,39 HdeC (g) 78,83
	Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita	logur natural. Galletas tostadas. Zumo de laranxa natural			
	LURAS Á PRANCHA LACTEO	ARROZ CON ATUN FROITA	FILETE Á PRANCHA C/ MENESTRA LACTEO			



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