MENÚ DE: NOVIEMBRE SIN PROTEINA VACA.

Colexio Apostol Santiago – Xesuítas · Vigo

Aprendiendo a Comer by sodexo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Kcal / HC / Lip / Prot	Kcal / HC / Lip / Prot	1 — Kcal / HC / Lip / Prot	2 — Kcal 718, HC 105, Lip 24, Prot 19	3 — Kcal 769, HC 94, Lip 26, Prot 41
		FESTIVO	Brócoli salteado con zanahoria baby. Roti de pavo con patatas al vapor. Fruta de temporada.	Alubias blancas guisadas sin chorizo. Filete de San Pedro con ensalada. Postre de soja.
6 — Kcal 636, HC 74, Lip 37, Prot 21	7 — Kcal 660, HC 63, Lip 36, Prot 22	8 — Kcal 515, HC 69, Lip 15, Prot 26	9 — Kcal 599, HC 80, Lip 24, Prot 20	10 — Kcal 739, HC 93, Lip 25, Prot 34
Lentejas a la jardinera. Hamburguesa mixta (apta y sin aditivos) a la plancha con ensalada.. Fruta de temporada.	Menestra de verduras salteadas con ajito y cebolla. Jamoncitos de pollo con pasta salteada. Postre de soja.	Crema de calabacín. Jurel al horno con patatas fritas. Fruta de temporada.	Caldo gallego de repollo. Paella de carne y verduritas. Fruta de temporada.	Macarrones pomodoro. Filete de abadejo en tempura con ensalada. Postre de soja.
13 — Kcal 528, HC 53, Lip 25, Prot 24	14 — Kcal 817, HC 72, Lip 39, Prot 37	15 — Kcal 751, HC 93, Lip 24, Prot 40	16 — Kcal 597, HC 66, Lip 22, Prot 27	17 — Kcal 750, HC 84, Lip 32, Prot 29
Revuelto de champiñones. Escalopes de cerdo con ensalada. Fruta de temporada.	Arroz con salsa de tomate. Pechuga de pollo con ensalada. Postre de soja.	Potaje de garbanzos sin chorizo. San pedro en tempura con ensalada. Fruta de temporada.	Judías verdes salteadas. Lasaña boloñesa casera. Fruta de temporada.	Crema de verduras. Merluza con patatas fritas. Postre de soja.
20 — Kcal 624, HC 93, Lip 27, Prot 16	21 — Kcal 633, HC 83, Lip 16, Prot 38	22 — Kcal 525, HC 79, Lip 13, Prot 22	23 — Kcal 780, HC 92, Lip 31, Prot 33	24 — Kcal 631, HC 92, Lip 18, Prot 25
Guisantes con jamón. Macarrones con tomate y bacon. Fruta de temporada.	Sopa de estrellitas. Ragout de pavo guisado con patatas al vapor. Postre de soja.	Arroz con Frankfurt y salsa de tomate. Fogonero en tempura con ensalada. Fruta de temporada.	Lentejas vegetales. Fingers de pollo con patatas fritas. Fruta de temporada.	Crema hortelana de verduras. Fideuá de pescado y verduritas. Postre de soja.
27 — Kcal 552, HC 59, Lip 25, Prot 21	28 — Kcal 730, HC 74, Lip 30, Prot 42	29 — Kcal 515, HC 69, Lip 15, Prot 26	30 — Kcal 793, HC 76, Lip 34, Prot 45	Kcal / HC / Lip / Prot
Sopa de fideos. Tortilla de patata con ensalada. Fruta de temporada.	Crema de zanahoria. Huevos fritos con arroz y salsa de tomate. Postre de soja.	Espaguetis con tomate. Filete de merluza con ensalada. Fruta de temporada.	Crema de espárragos. Albóndigas aptas sin proteína en salsa rubia con patatas al vapor. Postre de soja.	

sodexo
SERVICIOS DE CALIDAD DE VIDA