MENÚ DE: ABRIL SIN LACTOSA
COLEGIO Apóstol Santiago Vigo.

Colexio Apóstol Santiago Xesuítas - Vigo

Aprendiendo a Comer by sodexo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Kcal HC Lip Prot NO LECTIVO	**2** Kcal 515 HC 69 Lip 15 Prot 26 Judías con ajada casera. Albóndigas de ternera en salsa rubia con patatas al vapor. Postre de soja.	**3** Kcal 793 HC 76 Lip 34 Prot 45 Coditos con salsa de tomate casera. Filete de pollo con ensalada. Gelatina.	**4** Kcal 718 HC 105 Lip 24 Prot 19 Caldo gallego. Lomo de cerdo con arroz. Fruta de temporada.	**5** Kcal 769 HC 94 Lip 26 Prot 41 Lentejas a la jardinera. Filete de San Pedro con ensalada. Postre de soja.
8 Kcal 636 HC 74 Lip 37 Prot 21 Crema de verduras. Lenguadina con patatas al vapor y AOVE. Fruta de temporada.	**9** Kcal 660 HC 63 Lip 36 Prot 22 Menestra de verduras salteadas con ajito y cebolla. Paella de carne. Postre de soja.	**10** Kcal 515 HC 69 Lip 15 Prot 26 Revuelto de berenjenas. Lomo asado con patatas. Fruta de temporada.	**11** Kcal 599 HC 80 Lip 24 Prot 20 Sopa. Cocido gallego. Postre de soja.	**12** Kcal 739 HC 93 Lip 25 Prot 34 Potaje de garbanzos. Filete de abadejo en tempura con ensalada. Postre de soja.
15 Kcal 528 HC 53 Lip 25 Prot 24 Ensalada de pasta. Filete de merluza con ensalada. Fruta de temporada.	**16** Kcal 817 HC 72 Lip 39 Prot 37 Salteado de brócoli con zanahoria. Espaguetis con boloñesa casera. Postre de soja.	**17** Kcal 751 HC 93 Lip 24 Prot 40 Sopa de fideos. Tortilla de patata con ensalada. Fruta de temporada.	**18** Kcal 597 HC 66 Lip 22 Prot 27 Rollitos de verduritas. Pollo al horno con patatas. Postre de soja.	**19** Kcal 750 HC 84 Lip 32 Prot 29 Crema de calabaza. Fideuá de pescado. Postre de soja.
22 Kcal 624 HC 93 Lip 27 Prot 16 Sopa minestrone. Ragout de pavo guisado con patatas al vapor. Fruta de temporada.	**23** Kcal 633 HC 83 Lip 16 Prot 38 Guisantes con jamón. Tallarines con Bacon. Postre de soja.	**24** Kcal 525 HC 79 Lip 13 Prot 22 Arroz con salsa de tomate. Abadejo en tempura con ensalada. Fruta de temporada.	**25** Kcal 780 HC 92 Lip 31 Prot 33 Espirales vegetales con tomate. Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada. Postre de soja.	**26** Kcal 631 HC 92 Lip 18 Prot 25 Crema hortelana de verduras. Pizza de jamón y queso sin lactosa. Postre de soja.
29 Kcal 552 HC 59 Lip 25 Prot 21 Crema de zanahoria y puerro. Arroz con calamares. Fruta de temporada.	**30** Kcal 730 HC 74 Lip 30 Prot 42 Ensalada completa. Huevos a la plancha con patatas fritas. Postre de soja.	Kcal HC Lip Prot	Kcal HC Lip Prot	Kcal HC Lip Prot

sodexo
SERVICIOS DE CALIDAD DE VIDA