

Colegio San José de Cluny

Vigo

Curso 2017-18

~ Menú Escolar ~ Octubre a Diciembre ~



Octubre



Lu

Ma

Mi

Ju

Vi

2	3	4	5	6
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con tomate natural Fruta	Puré de verduras Rotti con espirales Fruta	Croquetas con ensalada Lomo asado con puré de patata Fruta	Sopa de fideos Jamoncitos de pollo con arroz Fruta	Espirales gratinadas Merluza al horno con ensalada Yogur sabores
739,50 Kcal	608,40 Kcal	761,00 Kcal	672,50 Kcal	683,70 Kcal
9	10	11	12	13
Crema vegetal Asado de pavo con patatas vapor Fruta	Tiburones napolitana Filete de palometa con ensalada Fruta	Potaje de alubias blancas con jamón Salchichas, arroz y tomate Yogur sabores	Fiesta Nacional	No Lectivo
663,30 Kcal	637,80 Kcal	723,34 Kcal		
16	17	18	19	20
Sopa maravila Jamón asado con patatas Fruta	Crema de verdura Pizza de jamón y queso Yogur sabores	Judías verdes y huevo Arroz con daditos de pavo Fruta	Caldo gallego Albóndigas jardinera con tallarines Fruta	Lentejas vegetales Platija rebozada con ensalada Fruta
596,90 Kcal	723,20 Kcal	673,90 Kcal	637,10 Kcal	669,60 Kcal
23	24	25	26	27
Crema de legumbres Guiso de arroz con ternera Fruta	Empanadilla de carne al horno con ensalada Lomo de bacalao al horno con patatas vapor Fruta	Sopa de pepitas Tortilla de patata con tomate natural Natillas	Garbanzos con veduritas Milanesa con ensalada Fruta	Macarones napolitana Filete de merluza con verduras Fruta
716,90 Kcal	611,50 Kcal	741,70 Kcal	629,90 Kcal	748,80 Kcal
30	31			
Crema de calabacín Hamburguesa con patatas Fruta	Potaje de alubias con hortalizas y daditos de Jamón Rodaja merluza c/ensalada Fruta			
726,20 Kcal	690,10 Kcal			

Los valores nutricionales indicados son aproximados y varían dependiendo de la edad de los alumnos.

Todos los menús incluyen pan y agua.

Noviembre



Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
		1 Todos los Santos	2 Croquetas con ensalada Lomo asado con puré de patata Yogur sabores	3 Espirales gratinadas Merluza al horno con ensalada Fruta
			781,00 Kcal	663,70 Kcal
6 Judías verdes y huevo Guiso de arroz con daditos de pavo Fruta	7 Sopa de fideos Jamoncitos de pollo con patatas Fruta	8 Lentejas vegetales Tortilla de patata con tomate natural Fruta	9 Crema vegetal Pizza de jamón y queso Fruta	10 Tiburones napolitana Filete de palometa con ensalada Yogur sabores
673,90 Kcal	697,50 Kcal	739,50 Kcal	703,20 Kcal	617,80 Kcal
13 Potaje de alubias blancas con jamón Salchichas, arroz y tomate Fruta	14 Caldo gallego Albóndigas jardinera con tallarines Fruta	15 Sopa maravilla Jamón asado con patatas Fruta	16 Crema de verduras Asado de pavo con patatas vapor Natillas	17 Macarrones napolitana Filete de merluza con verduras Fruta
703,34 Kcal	637,10 Kcal	596,90 Kcal	708,30 Kcal	748,80 Kcal
20 Garbanzos con verduritas y taquitos de jamón San jacobos con ensalada de lechuga y tomate Fruta	21 Puré de verduras Guiso de arroz con ternera Fruta	22 Empanadilla de carne al horno con ensalada Lomo de bacalao al horno con patatas vapor Yogur sabores	23 Sopa de pepitas Rotti con espirales Arroz con leche	24 Lentejas vegetales Tortilla de patata con tomate natural Fruta
672,00 Kcal	716,90 Kcal	631,50 Kcal	708,40 Kcal	739,50 Kcal
27 Arroz con pollo Platija rebozada con ensalada Fruta	28 Croquetas con ensalada Lomo asado con puré de patata Yogur sabores	29 Crema de calabacín Hamburguesa con patatas Fruta	30 Judías verdes y huevo Milanesa con tomate Fruta	
759,00 Kcal	781,00 Kcal	726,20 Kcal	576,10 Kcal	

Los valores nutricionales indicados son aproximados y varían dependiendo de la edad de los alumnos.

Todos los menús incluyen pan y agua.

Diciembre



Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
				1 Alubias blancas con hortalizas y daditos de serrano Rodaja merluza c/ensalada Fruta 665,35 Kcal
4 Sopa maravilla Jamón asado con patatas Natillas 641,90 Kcal	5 Crema de verduras Pechuga de pollo empanada con tallarines Fruta 779,60 Kcal	6 Día de la Constitución	7 Día do Ensino	8 Inmaculada Concepción
11 Caldo gallego Albóndigas a la jardinera Fruta 637,10 Kcal	12 Espirales gratinadas Lomo de bacalao al horno con ensalada Yogur sabores 753,96 Kcal	13 Sopa de fideos Jamoncitos de pollo con patatas Fruta 697,50 Kcal	14 Crema vegetal Salchichas, arroz y tomate Fruta 560,40 Kcal	15 Lentejas vegetales Tortilla patata con tomate natural Fruta 739,50 Kcal
18 Potaje de garbanzos con verduritas y taquitos de jamón Platija rebozada c/ensalada Fruta 647,00 Kcal	19 Puré de verduras Rotti de pollo y guarnición de espirales Fruta 608,40 Kcal	20 Croquetas con ensalada Lomo asado con puré de patata Yogur sabores 781,00 Kcal	21 Sopa de estrellitas Pizza de jamón y queso Postre de Navidad 783,10 Kcal	22 Navidad
25 Navidad	26 Navidad	27 Navidad	28 Navidad	29 Navidad

Los valores nutricionales indicados son aproximados y varían dependiendo de la edad de los alumnos.

Todos los menús incluyen pan y agua.