



MENÚ ESCOLAR

SETEMBRO



LUNS

09/09/2024

MARTES

10/09/2024

MÉRCORES

11/09/2024

XOVES

12/09/2024

VENRES

13/09/2024

Semana 1

SOPA DE VERDURAS
ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS
FROITA

GARVANZOS CON CHOURIZO
TORTILLA DE PATACA
TOMATE NATURAL
FROITA

ESPIRAIS CON VERDURAS
PESCADA O FORNO
PATACA COCIDA
IOGUR

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Energía (Kcal) 687,92
Prot. (g) 22,70
Lip. (g) 21,68
HdeC (g) 86,23

Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural

logur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Chicharos con dados de polo e quinoa

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado



Recomendacións

Semana 2

16/09/2024

LENTELLAS A CASEIRA
PASTA CON BOLOÑESA VEXETAL
FROITA

17/09/2024

CREMA DE PORROS
ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS
IOGUR

18/09/2024

MACARRONS CON TOMATE
FILETE DE PESCADA EN SALSAS VERDE
VERDURAS GUIADAS
FROITA

19/09/2024

FABAS ESTUFADAS
POLO EN PEPITORIA
XUDIAS SALTEADAS
IOGUR

20/09/2024

SOPA DE FIDEOS
RAXO DE ATÚN
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
ENERXÍA (Kcal) 644,43
Prot. (g) 23,43
Lip. (g) 23,35
HdeC (g) 81,84

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

logur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca

Ensalada con dados de polo

Lasaña de peixe e espinacas

Tortilla de berenxena e arroz integral salteado

Cous cous con salmón e porros

Brocoli salteado con lombo e patacas asadas



Recomendacións

Semana 3

23/09/2024

ENREXADO DE POLO E CEBOLA CARAMELIZADA
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS
FROITA

24/09/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS E VERDURAS
PESCADA A ROMANA
LEITUGA, CENORIA E MILLO
FROITA

25/09/2024

GARVANZOS ESTUFADOS
FILERE RUSO O FORNO CON SALSAS
VERDURAS SALTEADAS
IOGUR

26/09/2024

CREMA DE CABAZA
GUISOD E CARNE (porco) CON ARROZ CON VERDURAS
FROITA

27/09/2024

ESPIRAIS GRATINADOS
SAN MARTIÑO O FORNO EN SALSAS DE LIMÓN
PATACAS COCIDAS
IOGUR

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
ENERXÍA (Kcal) 675,73
Prot. (g) 21,68
Lip. (g) 24,03
HdeC (g) 85,17

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Codiños salteados con salmón e brocoli

Tenreira asada con cenoria e arroz basmati

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida

Xudias con magro e pataca cocida

Minestra de verduras con polo e arroz integral



Recomendacións

Semana 4

30/09/2024

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS
IOGUR

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
ENERXÍA (Kcal) 640,00
Prot. (g) 23,94
Lip. (g) 25,04
HdeC (g) 73,39

Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

Froita



Recomendacións

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visítate: www.arumeservicio.com

