



MENÚ ESCOLAR

OUTUBRO 2021



LUNS

27/09/2021

MARTES

28/09/2021

MÉRCORES

29/09/2021

XOVES

30/09/2021

VENRES

01/10/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 1

| | | |
|--|----------------|--------|
| CREMA DE CABAZA | ENERXÍA (Kcal) | 707.08 |
| PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL | Prot. (g) | 26.02 |
| ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPÁRRAGOS | Lip. (g) | 27.50 |
| IOGUR | HdeC (g) | 89.54 |

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca



Brócoli con lomo e codiños salteados



Froita

Recomendacións

Semana 2

| 04/10/2021 | 05/10/2021 | 06/10/2021 | 07/10/2021 | 08/10/2021 | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL |
|---|---------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------|---------------------------|
| CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEOS | ENSALADA DE ARROZ | CREMA DE CABACIÑA | SOPA MARAVILLA CON CABAZA, CENORIA | FABAS CON CHOURIZO | ENERXÍA (Kcal) 742.19 |
| LOMBO ADUBADO | LOMBOS DE XURELO Á GALEGA | MACARRÓNS CON BOLOÑESA VEXETAL | POLO ASADO | PESCADA Ó FORNO | Prot. (g) 27.72 |
| ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS | PATACAS | | BRÓCOLI | PATACAS Ó VAPOR | Lip. (g) 24.64 |
| IOGUR | FROITA | IOGUR | FROITA | FROITA | HdeC (g) 109.37 |

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita



Ensalada de atún e pataca cocida

Fideos con pavo e verduras

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

Xudias verdes con tanreira e arroz branco salteado



Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Recomendacións

Semana 3

| 11/10/2021 | 12/10/2021 | 13/10/2021 | 14/10/2021 | 15/10/2021 | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL |
|-------------|------------|----------------------------|-----------------------------|--|---------------------------|
| NON LECTIVO | FESTIVO | CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA | XUDIÁS SALTEADAS CON ALLADA | ENSALADA MIXTA | ENERXÍA (Kcal) 615.06 |
| | | ALBÓNDEGAS EN SALSA | LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ | POLO EN SALSA ÁS FINAS HERBAS | Prot. (g) 22.75 |
| | | XARDINEIRA | | MACARRÓNS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL | Lip. (g) 23.76 |
| | | FROITA | IOGUR | FROITA | HdeC (g) 78.41 |

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



Tortilla de berenxena e arroz integral salteado

Fideos con lomo e verduras

Brocoli salteado con salmón e pataca



Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

Semana 4

| 18/10/2021 | 19/10/2021 | 20/10/2021 | 21/10/2021 | 22/10/2021 | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL |
|------------------|---------------|------------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------------|
| SOPA DE VERDURAS | FABADA | TALLARÍNŠ Á NAPOLITANA | ENSALADILLA | GARAVANZOS ESTUFADOS | ENERXÍA (Kcal) 735.33 |
| BACALLO EMPANADO | LOMBO ADUBADO | POLO Ó CHILINDRÓN | TORTILLA DE PATACA | XURELO Ó FORNO | Prot. (g) 29.87 |
| ARROZ | PATACA COCIDA | MINESTRA | ENSALADA DE LEITUGA E MILLO | CODIÑOS | Lip. (g) 26.10 |
| FROITA | IOGUR | FROITA | IOGUR | FROITA | HdeC (g) 95.10 |

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita



Ensalada de polo

Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena

Ensalada de atún e pataca cocida

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña

Chicharos con dados de polo e quinoa



Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

Semana 5

| 25/10/2021 | 26/10/2021 | 27/10/2021 | 28/10/2021 | 29/10/2021 | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL |
|------------------------------|------------------|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| SOPA DE ESTRELIÑAS | CREMA DE CENORIA | CALDO GALEGO | XUDIÁS REFOGADAS | ENSALADILLA | ENERXÍA (Kcal) 665.51 |
| XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO | PESCADA Á GALEGA | FILETE RUSO EN SALSA CASTELÁ | PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS | TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRÓNS | Prot. (g) 25.61 |
| ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE | PATACAS Ó VAPOR | PURÉ DE PATACA | | | Lip. (g) 23.01 |
| IOGUR | FROITA | FROITA | IOGUR | FROITA | HdeC (g) 89.05 |

Vaso de leite, pan integral con aceite 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 aceite de oliva. Froita

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



Tortilla de calabaciña e fideos salteados

Xudias con magro e codiños salteados

Ensalada de atún e pataca cocida

Verduras guisadas con dados de lombo

Arroz salteado con bacalao e verduras



Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

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 visite www.arumeservicios.com



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: 53172340 C