



MENÚ ESCOLAR

SETEMBRO 2021



LUNS

06/09/2021

MARTES

07/09/2021

MÉRCORES

08/09/2021

XOVES

09/09/2021

VENRES

10/09/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 693,02

Prot. (g) 24,36

Lip. (g) 24,71

HdeC (g) 91,11

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA

ENSALADA DE GARAVANZOS

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

PUCHEIRO DE PAVO CON PATACAS

IOGUR

FROITA

logur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Lasaña de peixe e espinacas

Brócoli con lomo e codiños salteados

Froita

Lácteo



Recomendacións

13/09/2021

14/09/2021

15/09/2021

16/09/2021

17/09/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 687,06

Prot. (g) 24,89

Lip. (g) 25,11

HdeC (g) 90,40

CROQUETAS

COLIFLOR Á GALEGA

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA DE ARROZ

ESPIRAIS Ó FORNO

FILETE DE PESCADA Á MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

MACARRÓNS CON BOLAÑESA VEXETAL

RAGÚ DE PORCO CON PATACAS

GARAVANZOS CON BACALLAO

VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR

FROITA

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

logur 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

Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati

Codiños salteados con salmón e brocoli

Chícharos con dado de polo e quinoa

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Tenreira asada con cenoria e arroz branco

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

20/09/2021

21/09/2021

22/09/2021

23/09/2021

24/09/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 740,43

Prot. (g) 30,17

Lip. (g) 26,92

HdeC (g) 93,71

MINESTRA SALTEADA

LENTELLAS CON CHOURIZO

CREMA DE CABAZA

FABAS CON VERDURAS

XUDIÁS CON ALLADA

POLO Ó CHILINDRÓN

FOGONEIRO EN SALSA CEDEIRESA

CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS

TORTILLA DE ATÚN

ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE

MACARRÓNS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

PATACA Ó VAPOR

IOGUR

FROITA

IOGUR

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

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

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Xudias verdes con magro de porco

Brócoli con salmón e pataca cocida

Ensalada con polo e espirais

Ensalada de atún e pataca cocida

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

27/09/2021

28/09/2021

29/09/2021

30/09/2021

01/10/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 894,25

Prot. (g) 34,08

Lip. (g) 32,12

HdeC (g) 116,93

ENSALADILLA

ARROZ TRES DELICIAS

CALDO GALEGO

ENREXADO DE POLO E CEBOLA

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

POLO Ó ALLO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELÁ

PAELLA DE PAVO CON VERDURAS

BRÉCOL E CENORIA

PURÉ DE PATACA

IOGUR

FROITA

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

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca

Ensalada de pasta e ovo cocido

Aroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Ensalada de atún e pataca cocida

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

Inés Barciela Cabaleiro