



MENÚ ESCOLAR

FEBREIRO 2022



LUNS

31/01/2022

MARTES

01/02/2022

MÉRCORES

02/02/2022

XOVES

03/02/2022

VENRES

04/02/2022

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANTAL

Energía (Kcal) 694,95

Prot. (g) 25,33

Lip. (g) 22,56

HdeC (g) 94,49

CALDO GALEGO
CALAMARES ENCEBOLADOS CON
ARROZ

TALLARINS A NAPOLITANA

ALBONDEGAS EN SALSA

PURE DE PATACA

FROITA

POTAXE DE GARAVANZOS

PESCADA CON ALLADA

BRECOL E CENORIA

FROITA

ARROZ TRES DELICIAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

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

Fideos con lomo e verduras

Arroz salteado con taquiños de bacallao e
berenxena

Minestra de verduras con taquiños de
tenreira

Chicharos con dados de polo e quinoa

Lácteo

Lácteo

Lácteo

Froita



Recomendacións

07/02/2022

08/02/2022

09/02/2022

10/02/2022

11/02/2022

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANTAL

ENERXÍA (Kcal) 671,51

Prot. (g) 25,49

Lip. (g) 23,76

HdeC (g) 80,49

CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEOS

CHÍCHAROS CON XAMÓN

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E
CENORIA

BACALLAO EMPANADO
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
ESPARRAGOS

FIAMBRE DE LOMBO ADUBADO

POLO O CHILINDRON

ARROZ

CABALLA O FORNO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS
CON PATACAS

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

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 xamón serrano.
Froita

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

Verduras guisadas con dados de lombo

Arroz con trociños de tortilla francesa e
ensalada de tomate

Ensalada de atún e pataca cocida

Verduras guisadas con dados de lombo

Lasaña de peixe e espinacas



Recomendacións

14/02/2022

15/02/2022

16/02/2022

17/02/2022

18/02/2022

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANTAL

ENERXÍA (Kcal) 784,12

Prot. (g) 29,48

Lip. (g) 25,81

HdeC (g) 98,41

GARAVANZOS CON VERDURAS

ESPAGUETTIS CON TOMATE

LENTELLAS A CASEIRA

XUDIAS SALTEADAS CON ALLADA

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

ATUN GUIADO CON FIDEOS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PESCADA REBOZADA CON ALLO E
PEREXIL

PAELLA DE PAVO CON VERDURAS

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Vaso de leite, pan integral con aceite de
oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa
natural

Vaso de leite, cereais con mel. Froita
natural

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

Minestra de verduras con taquiños de
tenreira

Brocoli salteado con salmón e pataca

Fideos con lomo e verduras

Peixe o forno con patatas e ensalada de
tomate

Arroz salteado con taquiños de bacallao e
berenxena

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

21/02/2022

22/02/2022

23/02/2022

24/02/2022

25/02/2022

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANTAL

ENERXÍA (Kcal) 720,89

Prot. (g) 27,67

Lip. (g) 24,27

HdeC (g) 91,76

ENREXADO DE POLO E CEBOLA

FABADA

SOPA DE VERDURAS

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE COCIDO

MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

POLO O ALLO

COCIDO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FLORES DE ENTROIDO

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

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

Tortilla de berenxena con ensalada de
tomate

Minestra de verduras con taquiños de
tenreira

Verduras con magro salteado e patatas

Arroz con trociños de tortilla francesa e
ensalada de tomate

Chicharos con dados de polo e quinoa

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Froita



Recomendacións

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

