



MENÚ ESCOLAR

SETEMBRO 2022



LUNS

05/09/2022

MARTES

06/09/2022

MÉRCORES

07/09/2022

XOVES

08/09/2022

VENRES

09/09/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 640,75

Prot. (g) 21,72

Lip. (g) 20,82

HdeC (g) 60,03

CREMA DE CABAZA
RAGOUT DE PORCO CON
CHAMPIÑONS E CENORIAS

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE,
CENORIA E PEMENTO MORRON

XARDA EN SALSA DE LIMÓN

ESPAGUETIS SALTEADOS

FROITA

IOGUR

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 salteado

Lácteo

Froita



Recomendacións

12/09/2022

ENSALADA CON GARAVANZOS

LOMBO ADUBADO O FORNO

VERDURAS

IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Codiños salteados con salmón e brocoli

Froita

13/09/2022

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A GALEGA

PATACAS O VAPOR

FROITA

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

Minestra de verduras con taquiños de
tenreira e arroz basmati

Lácteo

14/09/2022

CREMA DE CABACIÑA

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E MILLO

IOGUR

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

Chicharos con dado de polo e quinoa

Froita

15/09/2022

ENSALADA TROPICAL

POLO O CHILINDRON

ARROZ

FROITA

Vaso de leite, pan con xamon serrano.
Froita

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Lácteo

16/09/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

FIDEOS CON ATÚN GUISADO

FROITA

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

Tenreira asada con cenoria e arroz branco

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 644,15

Prot. (g) 24,15

Lip. (g) 19,73

HdeC (g) 86,36



Recomendacións

19/09/2022

ENSALADA COMPLETA

MEDALLÓN DE SALMÓN E CABAZA

ARROZ

IOGUR

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

Tortilla de berenxena con ensalada de
tomate

Froita

20/09/2022

ENSALADILLA CON OVO RELADO E
MAHONESA

CALDERETA DE TENREIRA CON
FIDEOS

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Brócoli con salmón e pataca cocida

Lácteo

21/09/2022

FABAS ESTUFADAS

FILETE DE PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS VERDES

FROITA

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

Xudias verdes con magro de porco

Lácteo

22/09/2022

PASTA A NAPOLITANA

ESTUFADO DE PORCO CON
VERDURAS

FROITA

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

Rapante a plancha con arroz integral e
minestra

Lácteo

23/09/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

PAELLA DE POLO E VERDURAS

IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Atún salteado con berenxena, cabaciña e
patacas

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 641,41

Prot. (g) 23,67

Lip. (g) 21,72

HdeC (g) 80,63



Recomendacións

26/09/2022

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

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

Ensalada de pasta e ovo cocido

Froita

27/09/2022

LENTELLAS A CASERÍA

XARDA CON ALLADA

BRECOL E CENORIA

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido.
Froita

Minestra de verduras con taquiños de
tenreira e pataca

Lácteo

28/09/2022

XUDIAS CON XAMÓN

MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

FROITA

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

Arroz salteado con taquiños de bacallao e
berenxena

Lácteo

29/09/2022

ENSALADA PRIMAVERA

REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA

ARROZ BRANCO

FROITA

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano.
Froita

Chicharos con dados de polo e quinoa

Lácteo

30/09/2022

SOPA DE FIDEOS

POLO ASADO

PATACAS GUISADAS

IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita
fresca

Ensalada de atún e pataca cocida

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 637,36

Prot. (g) 24,97

Lip. (g) 22,32

HdeC (g) 79,49



Recomendacións

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios
diéticos 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

