



MENÚ ESCOLAR

OUTUBRO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/10/2022

04/10/2022

05/10/2022

06/10/2022

07/10/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS

ENSALADILLA CON OVO RELADO

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

Energía (Kcal) 665,22

TORTILLA DE ATÚN

POLO O CHILINDRON

LOMBO ADUBADO

XARDA O FORNO

TENRERIA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

Prot. (g) 25,37

TOMATE NATURAL

ARROZ

PATACAS ASADAS

PASTA SALTEADA

Lip. (g) 24,54

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

HdeC (g) 80,57

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e péituga 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 tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca



Brócoli con lomo e codiños salteados

Lasaña de peixe e espinacas

Ensalada de atún e pataca cocida

Chicharos con dados de polo e quinoa

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate



Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Recomendacións

10/10/2022

11/10/2022

12/10/2022

13/10/2022

14/10/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ARROZ TRES DELICIAS

ENSALADA CON GARAVANZOS

XUDIAS SALTEADAS CON ALLADA

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

ENERXÍA (Kcal) 698,85

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

FIDEOS CON ATÚN GUISADO

FESTIVO

PAELLA DE POLLO E VERDURAS

TORTILLA DE PATACA

Prot. (g) 24,33

PURÉ DE CENORIA

LEITUGA E MILLO

Lip. (g) 25,08

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 104,01

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita

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



Brocoli salteado con salmón e pataca

Verduras guisadas con dados de lombo

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña

Codiños salteados con salmón e brocoli



Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

17/10/2022

18/10/2022

19/10/2022

20/10/2022

21/10/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENSALADILLA

CREMA DE CABAÇIÑA

SOPA DE VERDURAS

ENSALADA CAMPERA

GARAVANZOS ESTUFADOS

ENERXÍA (Kcal) 657,63

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE

POLO O ALLO

PESCADA O FORNO

Prot. (g) 24,24

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Lip. (g) 22,47

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e péituga 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 francesa con leituga, millo e noces

Xudias verdes con magro de porco

Rapante a prancha con patacas e verduras

Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas

Minestra de verduras con taquiños de tenreira



Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

24/10/2022

25/10/2022

26/10/2022

27/10/2022

28/10/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENSALADA MIXTA

CREMA DE CENORIA

SOPA DE FIDEOS

LENTELLAS CON CHOURIZO

CREMA DE CABAÇA

ENERXÍA (Kcal) 606,75

TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS

XARDA CON ALLADA

TORTILLA DE PATACA

REDONDO DE PESCADA EN SALSA VERDE

MILANESA

Prot. (g) 0,25

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Lip. (g) 20,29

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, biscoito caseiro e froita fresca



Pescada o forno con patacas e verduras

Aroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Verduras guisadas con dados de lombo

Aroz con verduras e trociños de tortilla francesa

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña



Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

MENÚ SAMAIN



CREMA DE CABAÇA

MILANESA

PATACAS ASADAS

FROITA

Garante que estos 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

