



# MENÚ ESCOLAR

## DECEMBRO 2022



LUNS

28/11/2022

MARTES

29/11/2022

MÉRCORES

30/11/2022

XOVES

01/12/2022

VENRES

02/12/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 665,22  
Prot. (g) 25,37  
Lip. (g) 24,54  
HdeC (g) 80,57

FABAS ESTUFADAS  
XARDA O FORNO  
PATACAS COCIDAS  
FROITA

SOPA MARAVILLA CON CABAZA  
TENRERIA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

FROITA

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

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Chicharos con dados de polo e quinoa

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

05/12/2022

NON LECTIVO

06/12/2022

FESTIVO

07/12/2022

CREMA VEXETAL

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURE DE CENORIA

FROITA

08/12/2022

FESTIVO

09/12/2022

CALDO GALEGO

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E MILLO

FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 755,22  
Prot. (g) 23,57  
Lip. (g) 26,55  
HdeC (g) 97,73

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

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

Brocoli salteado con salmón e pataca

Codiños salteados con salmón e brocoli

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

12/12/2022

CREMA DE CABAZA  
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

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

Tortilla de francesa con leituga, millo e noces

Lácteo

13/12/2022

FABADA  
BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Xudias verdes con magro de porco

Froita

14/12/2022

SOPA DE VERDURAS  
ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ

FROITA

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

Rapante a plancha con patacas e verduras

Lácteo

15/12/2022

CREMA DE CABACIÑA  
POLO O ALLO

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR

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

Salteado de peixe con berenxena, cabaciña e patacas

Froita

16/12/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS  
REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA COCIDA

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 688,90  
Prot. (g) 24,62  
Lip. (g) 24,78  
HdeC (g) 88,97



Recomendacións

19/12/2022

CREMA DE CENORIA  
TORTILLA DE CABACIÑA

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

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

Pescada o forno con patacas e verduras

Froita

20/12/2022

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

MEDALLON DE SALMON O FORNO

PATACAS O VAPOR

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Lácteo

21/12/2022

CREMA DE CABAZA

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

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

Verduras guisadas con dados de lombo

Lácteo

22/12/2022

SOPA DE NADAL  
MILANESA DE POLO

ARROZ

CHOCOLATINA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña

Froita

23/12/2022

Boas Festas



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 639,73  
Prot. (g) 20,38  
Lip. (g) 21,56  
HdeC (g) 63,71



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](http://www.arumeservicios.com)

