



# MENÚ ESCOLAR

## SETEMBRO 2023



### LUNS

11/09/2023

CREMA DE CABAZA  
RAGOUT DE PORCO EN SALSA DE  
SOIA CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Codiños salteados con salmón e brocoli

Lácteo

### MARTES

12/09/2023

ENSALADA DE PASTA  
PESCADA A GALEGA  
BROCOLI SALTEADO

FROITA

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

Minestra de verduras con taquiños de  
tenreira

Lácteo

### MÉRCORES

13/09/2023

SOPA DE FIDEOS  
TORTILLA DE PATACA  
TOMATE NATURAL

IOGUR

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

Chicharos con dado de polo e quinoa

Froita

### XOVES

14/09/2023

POTAXE DE GARAVANZOS  
SAN PEDRO O FORNO  
ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

Vaso de leite, pan con xamon serrano.  
Froita

Lombo asado con verduras salteadas

Lácteo

### VENRES

15/09/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZA  
POLO ASADO  
ARROZ

IOGUR

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

Cabaciña rechea de peixe e pataca cocida

Froita

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

Energía (Kcal) 625,16

Prot. (g) 23,12

Lip. (g) 21,02

HdeC (g) 78,10



Recomendacións

18/09/2023

ENSALADILLA CON OVO RELADO  
FILETE DE PESCADA O LIMÓN  
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

IOGUR

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

Polo salteado con cous cous de verduras

Froita

19/09/2023

ENSALADA COMPLETA  
MACARRONS CON BOLAÑESA  
VEXETAL

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de  
tomate

Lácteo

20/09/2023

CREMA DE CABACIÑA  
LOMBO ADUBADO EN SALSA  
ARROZ

FROITA

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

Rapante a prancha con ensalada de xudias

Lácteo

21/09/2023

LENTELLAS VEXETAIS  
XURELO O FORNO  
CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

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

Dados de teneria salteados con minestra  
salteada

Lácteo

22/09/2023

ENSALADA TROPICAL  
POLO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Atún salteado con berenxena, cabaciña e  
patacas

Froita

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 606,28

Prot. (g) 23,41

Lip. (g) 19,89

HdeC (g) 75,45



Recomendacións

25/09/2023

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE CABACIÑA  
TOMATE  
FROITA

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

Ensalada de pasta e ovo cocido

Lácteo

26/09/2023

FABAS CON CHOURIZO  
PESCADA A ROMANA  
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E  
CENORIA

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón cocido.  
Froita

Minestra de verduras con taquiños de  
tenreira e pataca

Froita

27/09/2023

XUDIAS CON ALLADA  
POLO AS FINAS HERBAS  
PATACA PANADEIRA  
FROITA

FROITA

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

Arroz salteado con taquiños de bacallao e  
berenxena

Lácteo

28/09/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS  
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.  
Froita

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

29/09/2023

CREMA DE CENORIA  
ATÚN GUISADO CON FIDEOS  
FROITA

IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita  
fresca

Chicharos con dados de polo e quinoa

Froita

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 640,62

Prot. (g) 22,53

Lip. (g) 23,87

HdeC (g) 81,64



Recomendacións

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 desaxa consultar e asesorar visite:  
[www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

