



MENÚ ESCOLAR

OUTUBRO 2023



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	
	LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA TROPICAL	CREMA CAMPEIRA	FABAS GUIADAS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	Enerxía (Kcal) 674,95
	TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON PATACAS	PESCADA EN SALSA DE PORROS	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	XURELO EN SALSA DE LIMON	GUIZO DE PORCO CON ARROZ	Prot. (g) 25,88
	IOGUR	CODIÑOS SALTEADOS	XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	FROITA	Lip. (g) 23,19
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga 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	HdeC (g) 76,60
	Lasaña de peixe e espinacas	Chicharos con dados de polo e quinoa	Ensalada de atún e pataca cocida	Brócoli con lomo e codiños salteados	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Recomendacións
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	
Semana 2	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	
	ENSALDA MIXTA CON OVO	LENTELLAS GUIADAS	SOPA DE FIDEOS		CREMA DE CENORIA	Enerxía (Kcal) 618,43
	POLO O CHILINDRON	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE PATACA	FESTIVO	GUIZO DE LURAS CON FIDEOS	Prot. (g) 20,72
	PATACAS ESTUFADAS	CHÍCHAROS E CENORIAS	LEITUGA E TOMATE			Lip. (g) 20,54
	IOGUR	FROITA	FROITA		FROITA	HdeC (g) 73,33
	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	Recomendacións
	Brocoli salteado con salmón e pataca	Verduras guisadas con dados de lombo	Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña		Xudias verdes con magro de porco	
	Froita	Lácteo	Lácteo		Lácteo	
Semana 3	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	
	CREMA DE CABACIÑA	GARAVANZOS ESTUFADOS	SOPA DE VERDURAS	MACARRONS A NAPOLITANA	ENSALADA CON OVO COCIDO	Enerxía (Kcal) 623,72
	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	RABAS	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Prot. (g) 21,78
	FROITA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ	BRECOLO VAPOR CON PATACAS	ARROZ	Lip. (g) 21,26
	IOGUR		FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 82,74
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga 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	Recomendacións
	Atún salteado con berenxena, cabaciña e patatas	Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Rapante a prancha con patatas e verduras	Tortilla de francesa con leituga, millo e nozes	Pescada o forno con dados de berenxena, cabaciña e pataca	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 4	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	
	CALDO GALEGO	FABAS ESTUFADAS	CREMA CAMPEIRA	GARAVANZOS CON ESPINACAS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	Enerxía (Kcal) 672,22
	XARDA A MARIÑEIRA	LOMBO NATURAL ADUBADO	FIDEUA DE POLO	TORTILLA DE CABACIÑA	PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA	Prot. (g) 25,16
	PATACAS O ROMERO	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA		TOMATE NATURAL	BRECOLO E CENORIA	Lip. (g) 23,26
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 90,90
	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	Recomendacións
	Verduras guisadas con dados de lombo	Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena	Pescada o forno con patatas e verduras	Arroz con verduras e trociños de tortilla francesa	Salteado de pavo con patatas e verduras	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 5	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023	
	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE CABAZA				Enerxía (Kcal) 719,21
	FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA				Prot. (g) 28,19
	PATACAS O VAPOR	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO				Lip. (g) 24,39
	FROITA	FROITA				HdeC (g) 102,44
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita				
	Ensalada de pasta	Cous cous con salmón e bastonciños de cabaciña				
	Lácteo	Froita				

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

