



MENÚ ESCOLAR

OUTUBRO



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024	ENERXÍA (Kcal) 625,75
		ENSALADILLA RUSA	CREMA CAMPEIRA	FABAS GUIADAS	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	Prot. (g) 22,49
		PESCADA EN SALSA DE PORROS	LOMBO ADUBADO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	Lip. (g) 21,80
		CODIÑOS SALTEADOS	XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS		HdeC (g) 72,28
		FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
	Vaso de leite. Cereais. Froita fresca.	Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca		Recomendacións
	Minestra de verdura con taquiños de tenreira	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Chicharos con dados de polo e quinoa	Pescada a prancha con ensalada de tomate		
	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita		
Semana 2	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024	ENERXÍA (Kcal) 638,69
	ENSALADA MIXTA CON OVO	LENTELLAS GUIADAS	SOPA DE PIÑONS	CREMA DE CENORIA	PASTA CON TOMATE	Prot. (g) 22,30
	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	XARDA EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATACA	POLO ESTROGONOFF	GARAVANZOS CON CALAMARES	Lip. (g) 21,50
		CHICHAROS E CENORIAS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ		HdeC (g) 70,67
		IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca	Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca	Recomendacións
	Lasaña de peixe e espinacas	Ensalada con dados de polo	Xudias verdes con magro e arroz branco salteado	Cous cous con salmón e porros	Brocoli salteado con lombo e patatas asadas	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 3	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024	ENERXÍA (Kcal) 633,00
	CREMA DE CABACIÑA	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS	LENTELLAS CON CABAZA	ENSALADA PRIMAVERA	Prot. (g) 22,40
	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	SAN PEDRO O FORNO	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Lip. (g) 22,70
		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ	BRECOL O VAPOR (con patacas)	PATACAS GUIADAS	HdeC (g) 67,96
		FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	Recomendacións
	Minestra de verduras con polo e arroz integral	Tenreira asada con cenoria e arroz basmati	Cabacilla rechea con atún e pataca cocida	Xudias con magro e pataca cocida	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	
Semana 4	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024	ENERXÍA (Kcal) 652,40
	CALDO GALEGO	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	Prot. (g) 23,60
	RABAS	TORTILLA DE PATACA	FIDEUA DE POLO	LOMBO ADUBADO	PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA	Lip. (g) 23,70
	ARROZ O FORNO	LEITUGA, OLIVAS, MILLO E CENORIA		PATACAS ASADAS	BRECOL CON CENORIA	HdeC (g) 79,14
		IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
	Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca	Iogur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca	Recomendacións
	Salteado de tenreira con cenorias e patacas	Fideos con lombo e verduras	Rapante a prancha con xardiñeira e patacas	Arroz salteado con bacallao e verduras	Dados de lombo salteado con xudias	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 5	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024	ENERXÍA (Kcal) 625,00
	SOPA DE FIDEOS	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE CABAZA			Prot. (g) 22,10
	POLO O ALLO	GUIISO DE BACALLAO	TORTILLA DE PATACA	NON LECTIVO		Lip. (g) 22,50
	ARROZ		LEITUGA, MILLO E CENORIA			HdeC (g) 71,41
		FROITA	IOGUR	FROITA		
	Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural			Recomendacións
	Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida	Tenreira asada con minestra de verduras	Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena			
	Lácteo	Froita	Lácteo			

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 desaxa consultar o menú online visito: www.arumeservicio.com

