



MENÚ ESCOLAR

SETEMBRO 2024



LUNS

09/09/2024

MARTES

10/09/2024

MÉRCORES

11/09/2024

XOVES

12/09/2024

VENRES

13/09/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 535,80
Prot. (g) 17,04
Lip. (g) 20,09
HdeC (g) 55,07

Semana 1

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E MILLO
FROITA

ENSALADA DE PASTA
PESCADA A GALEGA
PATACAS E BROCOLI
IOGUR

CREMA DE CABAZA
POLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

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

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

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

Chicharos con dado de polo e quinoa

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Cabaciña rechea de peixe e pataca cocida

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

16/09/2024

17/09/2024

18/09/2024

19/09/2024

20/09/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 610,93
Prot. (g) 21,48
Lip. (g) 21,83
HdeC (g) 55,04

Semana 2

ARROZ MILANESA
PESCADA EN SALSA VERDE
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
IOGUR

ENSALADA COMPLETA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL
FROITA

CREMA DE CABAÇIÑA
POLO ESTUADO CON PATACAS
FROITA

LENTELLAS CON CHOURIZO
EMPANADA DE ATÚN
IOGUR

ENSALADA TROPICAL
LOMBO ADUBADO EN SALSA
ARROZ
FROITA

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

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

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Polo salteado con verduras
Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
Lácteo

Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas
Lácteo

Dados de tenerira salteados con minestra salteada
Froita

Rapante a plancha con ensalada de xudias
Lácteo



Recomendacións

23/09/2024

24/09/2024

25/09/2024

26/09/2024

27/09/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 607,31
Prot. (g) 20,11
Lip. (g) 22,71
HdeC (g) 55,35

Semana 3

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE CABAÇIÑA
TOMATE
FROITA

POTAXE DE LENTELLAS
PESCADA A ROMANA
LEITUGA, MILLO E CENORIA
IOGUR

XUDIAS CON ALLADA
POLO AS FINAS HERBAS
PATACA PANADEIRA
FROITA

ENSALADA CON GARAVANZOS
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

CREMA DE CENORIA
ATÚN GUISADO CON FIDEOS
IOGUR

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

Ensalada de pasta e ovo cocido
Lácteo

Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca
Froita

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena
Lácteo

Lasaña de peixe e espinacas
Lácteo

Chicharos con dados de polo e quinoa
Froita



Recomendacións

30/09/2024

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 657,76
Prot. (g) 21,42
Lip. (g) 25,04
HdeC (g) 54,88

Semana 5

SOPA DE ESTELIÑAS
POLO O CHILINDRON
PATACAS GUISADAS
FROITA

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural
Cous cous con salmón e bastonciños de cabaciña
Lácteo



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

