



# MENÚ ESCOLAR

## NOVEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

NON LECTIVO

GARAVANZOS CON CHOURIZO

SOPA DE FIDEOS

TALLARINS TRIS-TRAS

CREMA DE CABAZA

Energía (Kcal) 594,86

XURELO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

Prot. (g) 20,69

LEITUGA, MILLO E CENORIA

TOMATE NATURAL

BROCOLI CON CENORIA

PATACAS ASADAS

Lip. (g) 21,46

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 67,26

Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita fresca

Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural

Iogur natural. Cerais. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca



Xudias con magro e pataca cocida

Chicharos con dado de polo e quinoa

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Peixe o forno con cous cous de verduras



Recomendacións

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ARROZ MILANESA

CALDO GALEGO

CREMA DE CABAÇIÑA

LENTELLAS ESTUFADAS

MINESTRA SALTEADA CON XAMÓN

ENERXÍA (Kcal) 595,45

FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE

POLO ESTUFADO CON PATACAS

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

EMPANADA DE ATÚN

LOMBO ADUBADO EN SALSA

Prot. (g) 21,20

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

Lip. (g) 21,60

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



Pavo salteado con verduras

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas

Dados de tenreira salteados con minestra salteada

Rapante a prancha con pisto de verduras e patacas



Recomendacións

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE CENORIA

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

POTAXE DE LENTELLAS

XUDIAS CON ALLADA

CREMA DE VERDURAS

ENERXÍA (Kcal) 590,00

TORTILLA DE CABAÇIÑA

RAGOUT DE PORCO

PESCADA O FORNO

POLO AS FINAS HERBAS

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

Prot. (g) 21,20

TOMATE NATURAL

LEITUGA, MILLO E CENORIA

PATACA PANADEIRA

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

Lip. (g) 21,70

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 69,77

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

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Tenreira asada con verduras e arroz

Lasaña de peixe e espinacas

Salteado de polo con quinoa e verduras



Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

FABAS GUISADAS

SOPA DE PIÑONS

CREMA CAMPEIRA

LENTELLAS A CASEIRA

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

ENERXÍA (Kcal) 606,70

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PESCADA EN SALSA DE PORROS

TENREIRA GUISADA CON MACARRONS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

POLO ASADO

Prot. (g) 22,70

PURE DE CENORIA

BRECOL E CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Lip. (g) 22,10

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

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca

Vaso de leite, Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural

Iogur natural, Galletas tipo Maria. Froita fresca

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca



Cous cous con salmón e bastonciños de cabaciña

Minestra de verdura con dados de magro de porco

Taquiños de bacallao e berenxena con patacas

Chicharos con dados de polo e quinoa

Pescada a prancha con ensalada de tomate



Recomendacións

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Garantía que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos máximos establecidos para 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)

