



COMEDOR ESCOLAR

FEBRERO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/02/2025

04/02/2025

05/02/2025

06/02/2025

07/02/2025

CREMA DE COLIFLOR E MAZA
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

LENTELLAS GUIADAS
ATUN GUIADO CON FIDEOS

SOPA DE PIÑONS
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E TOMATE

CREMA DE CENORIA
POLO ESTROGONOFF
ARROZ

PASTA CON TOMATE
GARAVANZOS CON CALAMARES

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 618,90

Prot. (g) 22,17

Lip. (g) 21,06

HdeC (g) 70,29

Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural

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



Peixe o forno con cous cous de verduras

Xudias con magro e pataca cocida

Chicharos con dado de pavo e quinoa

Minestra de verduras con taquiños de salmón

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida



Recomendacións

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

10/02/2025

11/02/2025

12/02/2025

13/02/2025

14/02/2025

CREMA DE CABACIÑA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL
XURELO O FORNO
LEITUGA E MILLO

SOPA DE VERDURAS (con estreliñas)
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

LENTELLAS CON CABAZA
PESCADA A GALEGA
BRECLO O VAPOR (con patacas)

XUDIAS CON XAMÓN
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 620,10

Prot. (g) 21,90

Lip. (g) 22,36

HdeC (g) 71,69

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

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



Atún salteado con berenxena, cabacina e patacas

Pavo salteado con verduras

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Dados de teneria salteados con minestra salteada

Rapante a prancha con pisto de verduras e patacas



Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

17/02/2025

18/02/2025

19/02/2025

20/02/2025

21/02/2025

SOPA DE CABELLIN
XARDA A MARIÑEIRA
ARROZ CON VERDURAS

GARAVANZOS CON ESPINACAS
TENREIRA ESTUFADA CON PATACAS

CREMA CAMPEIRA
FIDUEA DE POLO

FABAS ESTUFADAS
TORTILLA DE PATACA
TOMATE FRITO

CODIÑOS CON CHAMPIÑONS
PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBACACA
BRECLO E CENORIA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 614,33

Prot. (g) 22,80

Lip. (g) 21,72

HdeC (g) 77,04

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

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca



Chicharos con dados de polo e quinoa

Taquiños de bacallao e berenxena con patacas

Cous cous con salmón e bastonciños de cabacina

Lasaña de peixe e espinacas

Tenreira asada con verduras e arroz



Recomendacións

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

24/02/2025

25/02/2025

26/02/2025

27/02/2025

28/02/2025

CALDO DE GLORIA
POLO O ALLO
ARROZ
FROITA



POTAXE DE LENTELLAS
GUIISO DE BACALLAO
IOGUR

CREMA DE CABAZA
LOMBO ADUBADO EN SALSA DE PIQUILLOS
PATACAS GUIADAS
FROITA

ARROZ MILANESA
PESCADA A ROMANA
LEITUGA, MILLO E CENORIAS
IOGUR

SOPA DE COCIDO
COCIDO
PALMERA DE CHOCOLATE

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 597,61

Prot. (g) 21,62

Lip. (g) 22,67

HdeC (g) 82,19

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. 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 María. Froita fresca

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca



Taquiños de pescada e berenxena con patacas

Minestra de verdura con dados de teneria

Tortilla francesa con arroz con verduras

Salteado de polo con quinoa e verduras

Rapante a prancha con ensalada de tomate



Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Froita

Garante que estas 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 visítale: www.arumeservicios.com

