



OUTUBRO



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	29/09/2025	30/09/2025	01/10/2025	02/10/2025	03/10/2025	
			ENSALADILLA CON OVO RELADO LOMBO ADOBADO EN SALSA DE PIQUILLOS PATACAS GUIADAS FROITA	FABAS ESTUFADAS FIDEUA DE PEIXE FROITA	ENSALADA TROPICAL TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ IOGUR	Enerxía (Kcal) 602,62 Prot. (g) 21,73 Líp. (g) 21,43 HdeC (g) 80,46
			Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural Arroz salteado con taquínos de bacallao e berenxena Lácteo	logur natural. Galletas tipo María. Froita fresca Chicharos con dados de polo e quinoa Lácteo	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca Pescada a plancha con ensalada de tomate Froita	 Recomendacións
Semana 2	06/10/2025	07/10/2025	08/10/2025	09/10/2025	10/10/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	XUDIAS CON OVO RELADO GUIZO DE PORCO CON PATACAS IOGUR	LENTELLAS ESTUFADAS PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	PASTA SALTEADA CON VERDURAS TORTILLA DE PATACA TOMATE IOGUR	CREMA VEXETAL POLO STROGONOF ARROZ FROITA	PASTA CON TOMATE POTAXE DE GARAVANZOS CON BACALLAO FROITA	Enerxía (Kcal) 622,44 Prot. (g) 21,70 Líp. (g) 21,50 HdeC (g) 85,51
	Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca Lasaña de peixe e espinacas Froita	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural Ensalada con dados de polo Lácteo	logur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca Xudias verdes con magro e arroz branco salteado Froita	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca Cous cous con salmón e porros Lácteo	Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca Brocoli salteado con lombo e patatas asadas Lácteo	 Recomendacións
Semana 3	13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CABACIÑA MACARRONS CON BOLONESA VEXETAL FROITA	ENSALADA COMPLETA PUCHERO DE POLO IOGUR	FABAS ESTUFADAS PESCADA A GALEGA BROCOLI CON CENORIA FROITA	SOPA DE CABELLIN ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ CON VERDURAS IOGUR	CREMA CAMPEIRA RABAS LEITUGA E TOMATE FROITA	Enerxía (Kcal) 611,70 Prot. (g) 20,90 Líp. (g) 21,00 HdeC (g) 84,65
	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural Minestra de verduras con polo e arroz integral Lácteo	Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca Tenreira asada con cenoria e arroz basmati Froita	Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca Cabacilla rechea con atún e pataca cocida Lácteo	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Xudias con magro e pataca cocida Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca Tortilla de berenxena e arroz integral salteado Lácteo	 Recomendacións
Semana 4	20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CALDO GALEGO PESCADA A MARIÑEIRA ARROZ O FORNO IOGUR	GARAVANZOS CON ESPINACAS TENREIRA GUIADA CON FIDEOS FROITA	CEMA DE CENORIA XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS PATACAS ASADAS FROITA	CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL XARDA O FORNO LEITUGA, MILLO E OLIVAS IOGUR	LENTELLAS A CASEIRA FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA PURE DE CENORIA FROITA	Enerxía (Kcal) 627,60 Prot. (g) 23,90 Líp. (g) 21,80 HdeC (g) 84,55
	Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural Salteado de tenreira con cenorias e patatas Froita	Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca Arroz salteado con bacallao e verduras Lácteo	logur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca Rapante a plancha con xardiheira e patatas Lácteo	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural Dados de lombo salteado con xudias Froita	Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca Fideos con lombo e verduras Lácteo	 Recomendacións
Semana 5	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE BROCOLI E CENORIA ESTUFADO DE PAVO IOGUR	ARROZ MILANESA PESCADA EN SALSA VERDE CHÍCHAROS E CENORIAS FROITA	FABAS ESTUFADAS LOMBO NATURAL ADOBADO ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE FROITA	CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	NON LECTIVO	Enerxía (Kcal) 628,70 Prot. (g) 21,90 Líp. (g) 21,90 HdeC (g) 80,52
	Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida Froita	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca Tenreira asada con minestra de verduras Lácteo	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural Arroz salteado con taquínos de salmón e berenxena Lácteo	Vaso de leite. Cereais. Froita fresca Rapante a plancha con cous cous de verduras Lácteo		 Recomendacións

Garantía que estos menús han sido planificados siguiendo los principios dietéticos establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desea consultar o menú online visítalo: www.arumeservicios.com

