



MENÚ ESCOLAR

SETEMBRO 2025



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
08/09/2025	09/09/2025	10/09/2025	11/09/2025	12/09/2025	
SOPA DE FIDEOS	ENSALADA DE PASTA	CREMA CAMPEIRA	ENSALADA CON GARAVANZOS	CREMA DE XUDIAS	Enexia (Kcal) 641,37
TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA DE PORROS	LOMBO ADUBADO EN SALSA DE PIQUILLOS	XURELO O FORNO	POLO O ALLO	Prot. (g) 20,78
LEITUGA E MILLO	BRECOL E CENORIA	PATACAS ASADAS	CODIÑOS SALTEADOS	PATACAS GUIADAS	Lip. (g) 22,96
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 87,86
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. 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	 Recomendacións
Chicharos con dado de polo e quinoa	Minestra de verduras con taquiños pavo	Rapante a prancha con xardiñeira de verduras	Salteado de tenreira con cenorias e patacas	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	
Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
15/09/2025	16/09/2025	17/09/2025	18/09/2025	19/09/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA COMPLETA	ARROZ MILANESA	MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS CON CABAZA	ENERXIA (Kcal) 639,04
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	POLO GUIADO CON PATACAS	FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE	ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE	EMPANADA DE ATÚN	Prot. (g) 23,25
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	Lip. (g) 22,41
					HdeC (g) 86,22
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
Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas	Salmón a prancha con ensalada de xudias	Brecol con magro de porco e pataca cocida	Lasaña de peixe e espinacas	Ensalada de pasta e ovo cocido	
Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	
22/09/2025	23/09/2025	24/09/2025	25/09/2025	26/09/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
XUDIAS CON OVO	ESPIRAIS A NAPOLITANA	GARAVANZOS ESTUFADOS	ENSALADILLA (con ovo relado)	CREMA DE CABACIÑA E CENORIA	ENERXIA (Kcal) 646,49
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	PESCADA A ROMANA	TORTILLA DE CABACIÑA	POLO STROGONOFF	ATÚN GUIADO CON FIDEOS	Prot. (g) 23,40
FROITA	LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	TOMATE	ARROZ		Lip. (g) 23,28
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 85,58
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
Cous cous con salmón e bastonciños de cabaciña	Dados de tenerira salteados con minestra salteada	Salteado de quinoa con taquiños de bacallao e berenxena	Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras	Lombo a prancha con patacas con verduras	
Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	
29/09/2025	30/09/2025	01/10/2025	02/10/2025	03/10/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	CREMA DE CENORIA				ENERXIA (Kcal) 687,43
XURELO A GALEGA	POLO O CHILINDRON				Prot. (g) 22,28
PATACAS O VAPOR	ARROZ				Lip. (g) 26,60
IOGUR	FROITA				HdeC (g) 89,51
Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca				 Recomendacións
Peituga de polo con ensalada de tomate	Ensalada de atún con patacas				
Froita	Lácteo				

Garante que estos menús fueron 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

