



MENÚ ESCOLAR

NOVEMBRO 2025



LUNS

03/11/2025

NON LECTIVO

MARTES

04/11/2025

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E MILLO
FROITA

MÉRCORES

05/11/2025

CREMA CAMPEIRA
LOMBO ADUBADO EN SALSA DE PIQUILLOS
ARROZ
FROITA

XOVES

06/11/2025

POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS
XURELO O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
IOGUR

VENRES

07/11/2025

ENSALADA COMPLETA (leituga, cenoria, millo, pemento morrón e remolacha)
POLO O ALLO
PATACA PANADEIRA
FROITA

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Enexía (Kcal) 660,78
Prot. (g) 21,99
Lip. (g) 23,65
HdeC (g) 89,69

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca
Chicharos con dado de polo e quinoa
Lácteo

Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural
Rapante a plancha con xardiñeira de verduras
Lácteo

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca
Salteado de tenreira con cenorias e patacas
Froita

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
Lácteo



Recomendacións

10/11/2025

CREMA DE CABACIÑA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL
IOGUR

11/11/2025

CALDO GALEGO
POLO GUISADO CON PATACAS
FROITA

12/11/2025

SOPA DE ESTRELIÑAS
PESCADA A ROMANA
LEITUGA E TOMATE
IOGUR

13/11/2025

CREMA DE CENORIA
ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE
XARDIÑEIRA
FROITA

14/11/2025

LENTELLAS CON CABAZA
XARDA EN SALSA DE LIMÓN
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO
FROITA



VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 637,85
Prot. (g) 22,00
Lip. (g) 22,80
HdeC (g) 86,33

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca
Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas
Froita

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural
Salmón a plancha con ensalada de xudias
Lácteo

Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca
Brecol con magro de porco e patata cocida
Froita

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca
Lasaña de peixe e espinacas
Lácteo

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca
Ensalada de pasta e ovo cocido
Lácteo



Recomendacións

17/11/2025

ENSALADA TROPICAL
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
FROITA

18/11/2025

ESPIRAIS A NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS
PESCADA O FORNO
LEITUGA, CENORIA E OLIVAS
IOGUR

19/11/2025

GARAVANZOS ESTUFADOS
TORTILLA DE PATACA
TOMATE FRITO
FROITA

20/11/2025

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS
POLO STROGONOFF
ARROZ
FROITA

21/11/2025

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA
ATÚN GUISADO CON FIDEOS
IOGUR

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 646,49
Prot. (g) 23,40
Lip. (g) 23,28
HdeC (g) 85,58

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

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca
Dados de tenreira salteados con minestra salteada
Froita

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca
Salteado de quinoa con taquiños de bacallao e berenxena
Lácteo

Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural
Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras
Lácteo

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
Lombo a plancha con patacas con verduras
Froita



Recomendacións

24/11/2025

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO
XURELO A GALEGA
PATACAS O VAPOR
FROITA

25/11/2025

CREMA DE CABAZA
POLO O CHILINDRON
ARROZ
FROITA

26/11/2025

SOPA DE PIÑONS
LOMBO NATURAL ADUBADO
XARDIÑEIRA DE VERDURAS
IOGUR

27/11/2025

FABAS ESTUFADAS
FIDEUA DE PEIXE
FROITA

28/11/2025

XUDIAS CON ALLADA
ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS
IOGUR

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 602,28
Prot. (g) 22,00
Lip. (g) 21,60
HdeC (g) 84,84

Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural
Peituga de polo con ensalada de tomate
Lácteo

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca
Ensalada de atún con patacas
Lácteo

Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural
Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena
Froita

Iogur 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

Garante que estos 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

