



FEBREIRO



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
02/02/2026	03/02/2026	04/02/2026	05/02/2026	06/02/2026	
CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA COMPLETA	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE CABELLIN	CREMA CAMPEIRA	Enexia (Kcal) 612,73
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	PUCHERO DE POLO	PESCADA A GALEGA	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	XURELO O FORNO (vízcaina)	Prot. (g) 21,55
		BROCOLI CON CENORIA	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	Lip. (g) 21,11
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	HdeC (g) 84,19
Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. 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
Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida	Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena	Chicharos con dados de tenreira e quinoa	Pescada a plancha con ensalada de tomate	Lombo a plancha con xardiñeira de verduras	
Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	
09/02/2026	10/02/2026	11/02/2026	12/02/2026	13/02/2026	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
GARAVANZOS CON ESPINACAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS CON VERDURAS	SOPA DE COCIDO	ENERXÍA (Kcal) 623,57
TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	PESCADA A MARIÑEIRA	XAMONCIÑOS DE POLO	XARDA O FORNO	COCIDO	Prot. (g) 21,70
	ARROZ	PATACAS ASADAS	LEITUGA, MILLO E OLIVAS	FLORES DE ENTROIDO	Lip. (g) 22,60
FROITA	FROITA	IOGUR NATURAL	FROITA		HdeC (g) 82,68
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
Salmón a plancha con pisto de verduras	Tortilla de espinacas con ensalada de tomate	Cous cous con salmón e porros	Brocoli salteado con lombo e patatas asadas	Rapante a plancha con salteado de berenxena, cabaciña e pataca	
Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	
16/02/2026	17/02/2026	18/02/2026	19/02/2026	20/02/2026	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	ENERXÍA (Kcal) 608,10
			PESCADA A ROMANA	TORTILLA DE CABACIÑA	Prot. (g) 19,10
			LEITUGA E MILLO	TOMATE	Lip. (g) 20,80
			IOGUR	FROITA	HdeC (g) 86,55
			Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	Recomendacións
			Xudias con magro e pataca cocida	Salmón a plancha con arroz integral con verduras	
			Froita	Lácteo	
23/02/2026	24/02/2026	25/02/2026	26/02/2026	27/02/2026	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
CALDO DE GLORIA	ARROZ MILANESA	SOPA DE PIÑONS	CREMA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	ENERXÍA (Kcal) 603,00
POLO O CHILINDRON	BOLOÑESA DE LENTELLAS CON VERDURAS	FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE	LOMBO NATURAL ADUBADO	XARDA O LIMON	Prot. (g) 22,00
PATACAS GUISADAS		CHÍCHAROS E CENORIAS (con pataca)	ARROZ	LEITUGA, MILLO E CENORIA	Lip. (g) 20,20
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 83,03
Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca	Iogur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca	Recomendacións
Arroz salteado con bacallao e verduras	Salteado de tenreira con cenorias e patacas	Dados de polo salteado con xudias	Rapante a plancha con xardiñeira e patacas	Fideos con lombo e verduras	
Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	



Garante que estes 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

