



## MENÚ ESCOLAR

### MARZO



#### LUNS

02/03/2026

CREMA CAMPEIRA  
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS  
  
FROITA

#### MARTES

03/03/2026

MACARRONS INTEGRAIS A  
NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS  
PESCADA O FORNO EN SALSA DE  
MOSTAZA  
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E  
OLIVAS  
  
IOGUR

#### MÉRCORES

04/03/2026

GARAVANZOS ESTUFADOS  
  
TORTILLA DE CABACIÑA  
  
TOMATE FRITO  
  
FROITA

#### XOVES

05/03/2026

XUDIAS CON ALLADA  
  
POLO STROGONOFF  
  
ARROZ  
  
FROITA

#### VENRES

06/03/2026

MACARRONS SALTEADOS  
  
BOLOÑESA VEXETAL  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE,  
REMOLACHA, MILLO E CENORIA  
  
FROITA

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

Energía (Kcal) 647,13  
Prot. (g) 19,70  
Lip. (g) 21,90  
HdeC (g) 92,64

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita  
fresca  
Cous cous con salmón e bastonciños de  
cabaciña  
Lácteo

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de  
laranxa natural  
Dados de tenerira salteados con minestra  
salteada  
Froita

Iogur natural. Pan tostado con tomate e  
aceite de oliva. Froita fresca  
Salteado de quinoa con taquiños de  
bacallao e berenxena  
Lácteo

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón  
serrano. Froita fresca  
Canelons de verduras e piñons con  
minestra de verduras  
Lácteo

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e  
queixo. Froita fresca  
Lombo a plancha con patatas con verduras  
Lácteo



Recomendacións

09/03/2026

LENTELLAS A CASEIRA CON  
CHOURIZO  
  
XURELO A GALEGA  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E  
CENORIA  
  
IOGUR

10/03/2026

CREMA DE CABAZA  
PUCHERO DE POLO CON PATACAS  
  
FROITA

11/03/2026

ENSALADA COMPLETA  
  
Lombo adubado  
  
ARROZ  
  
IOGUR NATURAL

12/03/2026

FABAS ESTUFADAS  
  
FIDEUA DE PEIXE  
  
FROITA

13/03/2026

SOPA DE PIÑONS  
  
TENREIRA A XARDIÑEIRA  
  
FROITA

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 632,98  
Prot. (g) 21,20  
Lip. (g) 20,70  
HdeC (g) 90,23

Vaso de leite. Pan integral con aceite de  
oliva e peituga de pavo cocida. Zume de  
laranxa natural  
Peituga de polo con ensalada de tomate  
Froita

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca  
Ensalada de atún con patacas  
Lácteo

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate  
e aceite de oliva. Froita fresca  
Taquiños de bacallao e berenxena con  
patacas  
Froita

Iogur natural. Galletas de avena con  
plátano. Zume de laranxa natural  
Chicharos con dados de polo e quinoa  
Lácteo

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca  
Pescada a plancha con ensalada de tomate  
Lácteo



Recomendacións

16/03/2026

CHICHAROS CON XAMÓN  
  
POLO O ALLO  
  
ARROZ  
  
IOGUR

17/03/2026

LENTELLAS ESTUFADAS  
  
PESCADA A ROMANA  
  
LEITUGA E MILLO  
  
FROITA

18/03/2026

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS  
  
TORTILLA DE PATACA  
  
LEITUGA E TOMATE  
  
IOGUR

19/03/2026

FESTIVO

20/03/2026

NON LECTIVO

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 645,12  
Prot. (g) 20,80  
Lip. (g) 22,40  
HdeC (g) 89,60

Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de  
laranxa natural  
Atún salteado con berenxena, cabaciña e  
patacas  
Lácteo

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido.  
Froita fresca  
Brecol con magro de porco e pataca cocida  
Froita

Vaso de leite. Pan multicereais con queixo  
fresco. Zume de laranxa natural  
Salmón a plancha con ensalada de xudias  
Froita



Recomendacións

23/03/2026

CREMA DE CABACIÑA  
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE  
ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS  
  
FROITA

24/03/2026

SOPA DE PIÑONS  
PUCHERO DE POLO  
  
IOGUR

25/03/2026

FABAS GUIADAS  
PESCADA A GALEGA  
BROCOLI E CENORIA  
  
FROITA

26/03/2026

CREMA CAMPEIRA  
ESTUFADO DE TENREIRA CON  
PATACAS E VERDURAS  
  
IOGUR

27/03/2026

LENTELLAS VEXETAIS  
XARDA EN SALSA VERDE  
LEITUGA, MILLO E OLIVAS  
  
FROITA

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 628,62  
Prot. (g) 22,40  
Lip. (g) 21,80  
HdeC (g) 85,73

Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de  
laranxa natural  
Tortilla francesa con espinacas e pataca  
cocida  
Lácteo

Vaso de leite. Pan integral con aceite de  
oliva e xamón cocido. Froita fresca  
Rapante a plancha con pasta salteada con  
minestra  
Froita

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de  
laranxa natural  
Lombo asado con minestra de verduras  
Lácteo

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca  
Arroz salteado con taquiños de atún e pisto  
Froita

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e  
queixo. Froita fresca  
Rapante a plancha con cous cous de  
verduras  
Lácteo



Recomendacións

30/03/2026

NON LECTIVO

31/03/2026

NON LECTIVO

01/04/2026

NON LECTIVO

02/04/2026

NON LECTIVO

03/04/2026

NON LECTIVO

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)  
Prot. (g)  
Lip. (g)  
HdeC (g)

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 visítate:  
[www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



Recomendacións