



RAQUEL CAMACHO

OUTUBRO



LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 627,33
Prot. (g) 20,60
Lip. (g) 20,77
HdeC (g) 71,59



Recomendacións

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca

Fideos con lombo e verduras

Iogur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Peituga de polo con cous cous de verduras

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Salteado de tenreira con cenorias e patacas

Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca

Arroz salteado con bacallao e verduras

Semana 1

07/10/2024

BROCOLI E CENORIA CON ALLADA E OVO
ABADEXO EN SALSAS CEDEIRESA
PATACA PANADEIRA
FROITA

08/10/2024

CREMA CAMPEIRA
BOLOÑESA VEJETAL CON MACARRONS
IOGUR
FROITA

09/10/2024

LENTELLAS ESTUFADAS
FIDEUA DE PESCADO
FROITA

10/10/2024

CALDO GALEGO
ALBONDEGAS EN SALSAS DE TOMATE
ARROZ PILAW
FROITA

11/10/2024

SOPA DE CABELLIN
ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUIADAS
IOGUR
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 647,44
Prot. (g) 22,92
Lip. (g) 22,91
HdeC (g) 89,58



Recomendacións

Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca

Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Dados de lombo salteado con xudias

Iogur natural. Torradas con queixo fresco. Froita fresca

Ensalada de atún e pataca cocida

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña

14/10/2024

ARROZ TRES DELICIAS
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
LEITUGA, CEBOLA E OLVIAS VERDES
IOGUR

15/10/2024

PIZZA
FABAS CON CHOURIZO
FROITA

16/10/2024

COLIFLOR A GALEGA
LOMBO ADUBADO EN SALSAS
PATACAS GUIADAS
IOGUR

17/10/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE CABACIÑA
TOMATE
FROITA

18/10/2024

CREMA DE CENORIA
RABAS
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 654,66
Prot. (g) 22,12
Lip. (g) 23,30
HdeC (g) 72,50



Recomendacións

Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural

Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras

Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita fresca

Ensalada de pasta e ovo cocido

Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural

Arroz salteado con atún e verduras

Iogur natural. Cereais. Zume de laranxa natural

Rapante a prancha con xardiñeira e patacas

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Fideos salteados con tenreira e verduras

21/10/2024

CREMA DE CHICHAROS
LOMBO ASADO EN SALSAS DE LARANXA
ARROZ O FORNO
IOGUR

22/10/2024

ENSALADA TROPICAL
ATÚN GUIASADO CON FIDEOS
FROITA

23/10/2024

SOPA DE VERDURAS
ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS
FROITA

24/10/2024

GARVANZOS CON CHOURIZO
TORTILLA DE PATACA
TOMATE NATURAL
FROITA

25/10/2024

ESPIRAIS CON VERDURAS
PESCADA O FORNO
PATACA COCIDA
IOGUR

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 637,21
Prot. (g) 21,30
Lip. (g) 20,96
HdeC (g) 80,86



Recomendacións

Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural

Brocoli salteado con salmón e pataca cocida

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca

Minestra de verdura con taquiños de tenreira

Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Chicharos con dados de polo e quinoa

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado

28/10/2024

MACARRONS CON TOMATE
FILETE DE PESCADA EN SALSAS VERDES
VERDURAS GUIADAS
FROITA

29/10/2024

LENTELLAS A CASEIRA
ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS
IOGUR
FROITA

30/10/2024

CREMA DE CABAZA
TORTILLA DE PATACA
TOMATE E OLVAS
FROITA

31/10/2024


FELIZ SAMAIN
NON LECTIVO

01/11/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 647,09
Prot. (g) 23,65
Lip. (g) 22,74
HdeC (g) 87,25



Recomendacións

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Ensalada con dados de polo

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Lasaña de peixe e espinacas

Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Tortilla de berenxena e arroz integral salteado

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos-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 visita: www.arumeservicios.com

