



NOVIEMBRE 2021



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021	
	FESTIVO	POTAXE DE LENTELLAS FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR IOGUR	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO O CHILINDRON VERDURIÑAS FROITA	ESPAGUETTIS CON TOMATE XURELO EN SALSA DE LIMON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS IOGUR	EMPANADA DE IORK E QUEIXO FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA PURE DE PATACA FROITA	ENERXÍA (Kcal) 666,10 Prot. (g) 24,29 Líp. (g) 23,87 HdeC (g) 89,87
		Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	
		Taqüiños de tenreira con verduras	Ensalada de atún e pataca cocida	Verduras guisadas con dados de lombo	Arroz salteado con bacallao e verduras	
		Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Recomendacións
Semana 2	08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021	
	CREMA DE CABAZA RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIA XELATINA DE FRESA	GARAVANZOS CON ESPINACAS LOMBO NATURAL ADUBADO VERDURAS FROITA	ESPIRAIS O FORNO PESCADA A GALEGA PATACAS O VAPOR IOGUR ECOLOXICO	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ FROITA	FABADA FOGONEIRO O FORNO LEITUGA E MILLO FROITA	ENERXÍA (Kcal) 641,85 Prot. (g) 23,09 Líp. (g) 21,72 HdeC (g) 88,49
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	
	Lasaña de peixe e espinacas	Pescada o forno con arroz integral	Ensalada de polo	Brocoli salteado con salmón e pataca	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Recomendacións
Semana 3	15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021	
	COLIFLOR A GALEGA PUCHERO DE PAVO CON PATACAS IOGUR dia mundial de la diabetes	LENTELLAS CON CHOURIZO PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES FROITA	MINISTRA SALTEADA CALDERETA DE TENREIRA FIDEOS FROITA	FABAS ESTUFADAS FILETE DE PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES FROITA	XUDIAS CON ALLADA BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 694,13 Prot. (g) 25,73 Líp. (g) 24,61 HdeC (g) 93,31
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	
	Arroz salteado con taqüiños de bacallao e berenxena	Ministra de verduras con taqüiños de tenreira	Ensalada de atún e pataca cocida	Fideos con lomo e verduras	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Recomendacións
Semana 4	22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021	
	CREMA DE VERDURAS ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS IOGUR	SOPA DE FIDEOS POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACA O FORNO FROITA	CALDO GALEGO CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ FROITA	TALLARINS A NAPOLITANA ALBONDEGAS EN SALSA PURÉ DE PATACA FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS PESCADA CON ALLADA BRECOL E CENORIA IOGUR DE CHOCOLATE	ENERXÍA (Kcal) 696,05 Prot. (g) 24,77 Líp. (g) 24,48 HdeC (g) 94,45
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	
	Arroz salteado con taqüiños de bacallao e berenxena	Ministra de verduras con taqüiños de tenreira	Ensalada de atún e pataca cocida	Fideos con lomo e verduras	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita	Recomendacións
Semana 5	29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021	
	TORTILLA DE CABACIÑA ARROZ MILANESA IOGUR	CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEOS GUIISO DE BACALLAO FROITA				ENERXÍA (Kcal) 685,67 Prot. (g) 23,69 Líp. (g) 23,24 HdeC (g) 96,81
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita				
	Chicharos con dados de polo e quinoa	Verduras guisadas con dados de lombo				
	Froita	Lácteo				Recomendacións

Garante que estos menús fueron 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 visite: www.arumeservicios.com



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: 53172340 C