



MENÚ ESCOLAR

OUTUBRO



LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

Semana 1

LENTELLAS CON POLO
EMPANADA DE ATÚN

CHICHAROS CON XAMÓN
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CROQUETAS DE POLO
ABADEXO A MARIÑEIRA
TALLARINS CON CHAMPIÑONS

SOPA MARAVILLA
FILETE DE POLO CON SALSA DE
TOMATE E ALBAHACA
XUDIAS GUIADAS CON PATACAS

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
Enerxía (Kcal)	627.33
Prot. (g)	20.60
Lip. (g)	20.77
HdeC (g)	71.59

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



Fideos con lombo e verduras

Peituga de polo con cous cous de verduras

Salteado de tenreira con cenorias e patatas

Arroz salteado con bacalao e verduras

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
Enerxía (Kcal)	647.44
Prot. (g)	22.92
Lip. (g)	22.91
HdeC (g)	89.58

07/10/2024
BROCOLI E CENORIA CON ALLADA E OVO

08/10/2024
CREMA CAMPEIRA
BOLOÑESA VEXETAL CON MACARRONS

09/10/2024
LENTELLAS ESTUFADAS
FIDEUA DE PESCADO

10/10/2024
CALDO GALEGO
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

11/10/2024
SOPA DE CABELLIN
ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUIADAS

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
Enerxía (Kcal)	647.44
Prot. (g)	22.92
Lip. (g)	22.91
HdeC (g)	89.58

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. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Iogur natural. Torradas con queixo fresco. Froita fresca

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



Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena

Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida

Dados de lombo salteado con xudias

Ensalada de atún e pataca cocida

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña

14/10/2024

15/10/2024

16/10/2024

17/10/2024

18/10/2024

Semana 3

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

PIZZA
FABAS CON CHOURIZO

COLIFLOR A GALEGA
LOMBO ADUBADO EN SALSA
PATACAS GUIADAS

GARAVANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE CABACIÑA
TOMATE

CREMA DE CENORIA
RABAS
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
Enerxía (Kcal)	654.66
Prot. (g)	22.12
Lip. (g)	23.30
HdeC (g)	72.50

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

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

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

Iogur natural. Cereais. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca



Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras

Ensalada de pasta e ovo cocido

Arroz salteado con atún y verduras

Rapante a prancha con xardiñeira e patatas

Fideos salteados con tenreira e verduras

21/10/2024

22/10/2024

23/10/2024

24/10/2024

25/10/2024

Semana 4

CREMA DE CHICHAROS
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA
ARROZ O FORNO

ENSALADA TROPICAL
ATÚN GUISADO CON FIDEOS

SOPA DE VERDURAS
ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

GARVANZOS CON CHOURIZO
TORTILLA DE PATACA
TOMATE NATURAL

ESPIRAIS CON VERDURAS
PESCADA O FORNO
PATACA COCIDA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
Enerxía (Kcal)	637.21
Prot. (g)	21.30
Lip. (g)	20.96
HdeC (g)	80.86

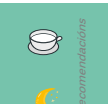
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Cereais. 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



Brocoli salteado con salmón e pataca cocida

Minestra de verdura con taquiños de tenreira

Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena

Chicharos con dados de polo e quinoa

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado

28/10/2024

29/10/2024

30/10/2024

31/10/2024

01/11/2024

Semana 5

MACARRONS CON TOMATE
FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE
VERDURAS GUIADAS
FROITA

LENTELLAS A CASEIRA
ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS
IOGUR

CREMA DE CABAZA
TORTILLA DE PATACA
TOMATE E OLIVAS
FROITA

NON LECTIVO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
Enerxía (Kcal)	647.09
Prot. (g)	23.65
Lip. (g)	22.74
HdeC (g)	87.25

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

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca



Ensalada con dados de polo

Tortilla de berenxena e arroz integral salteado

Lasaña de peixe e espinacas

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 desexas consultar e revisar online visite www.arumeservicios.com

