

RAQUEL CAMACHO

SETEMBRO



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

09/09/2024

10/09/2024

11/09/2024

12/09/2024

13/09/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 1

SOPA DE VERDURAS
ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS
FROITA

GARVANZOS CON CHOURIZO
TORTILLA DE PATACA
TOMATE NATURAL
FROITA

ESPIRAIS CON VERDURAS
PESCADA O FORNO
PATACA COCIDA
IOGUR

Energía (Kcal) 687,92
Prot. (g) 22,70
Lip. (g) 21,68
HdeC (g) 86,23

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



Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Chicharos con dados de polo e quinoa

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado



Recomendacións

Lácteo

Lácteo

Froita

16/09/2024

17/09/2024

18/09/2024

19/09/2024

20/09/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 2

LENTELLAS A CASEIRA
PASTA CON BOLOÑESA VEXETAL
FROITA

CREMA DE PORROS
ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS
IOGUR

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

FABAS ESTUFADAS
POLO EN PEPITORIA
XUDIAS SALTEADAS
IOGUR

SOPA DE FIDEOS
RAXO DE ATÚN
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 644,43
Prot. (g) 23,43
Lip. (g) 23,35
HdeC (g) 81,84

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



Ensalada con dados de polo

Lasaña de peixe e espinacas

Tortilla de berenxena e arroz integral salteado

Cous cous con salmón e porros

Brocoli salteado con lombo e patacas asadas



Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

23/09/2024

24/09/2024

25/09/2024

26/09/2024

27/09/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 3

ENREXADO DE POLO E CEBOLA CAMELIZADA
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS
FROITA

SOPA DE ESTRELIÑAS E VERDURAS
PESCADA A ROMANA
LEITUGA, CENORIA E MILLO
FROITA

GARVANZOS ESTUFADOS
FILETE RUSO O FORNO CON SALSA
VERDURAS SALTEADAS
IOGUR

CREMA DE CABAZA
GUIZO DE CARNE (porco) CON ARROZ CON VERDURAS
FROITA

ESPIRAIS GRATINADOS
SAN MARTIÑO O FORNO EN SALSA DE LIMÓN
PATACAS COCIDAS
IOGUR

ENERXÍA (Kcal) 675,73
Prot. (g) 21,68
Lip. (g) 24,03
HdeC (g) 85,17

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

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca



Codiños salteados con salmón e brocoli

Tenreira asada con cenoria e arroz basmati

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida

Xudias con magro e pataca cocida

Minestra de verduras con polo e arroz integral



Recomendacións

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

30/09/2024

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 4

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS
IOGUR

ENERXÍA (Kcal) 640,00
Prot. (g) 23,94
Lip. (g) 25,04
HdeC (g) 73,39

Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

Froita



Recomendacións

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 visítale: www.arumeservicios.com

