



SAN ISIDRO

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
Lácteo

logur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca
Peituga de polo con cous cous de verduras
Lácteo

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural
Salteado de tenreira con cenorias e patacas
Froita

Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca
Arroz salteado con bacalao e verduras
Lácteo

Semana 1

07/10/2024

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

08/10/2024

CREMA CAMPEIRA
BOLOÑESA VEJETAL CON MACARRONS
FROITA
IOGUR

09/10/2024

LENTELLAS ESTUFADAS
FIDEUA DE PESCADO
FROITA

10/10/2024

CALDO GALEGO
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ PILAW
FROITA

11/10/2024

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

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 bacalao e berenxena
Lácteo

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca
Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida
Froita

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural
Dados de lombo salteado con xudias
Lácteo

logur natural. Torradas con queixo fresco. Froita fresca
Ensalada de atún e pataca cocida
Lácteo

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca
Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña
Froita

Semana 2

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
IOGUR

16/10/2024

COLIFLOR A GALEGA
LOMBO ADUBADO EN SALSA
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
Froita

Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita fresca
Ensalada de pasta e ovo cocido
Lácteo

Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural
Arroz salteado con atún e verduras
Froita

logur natural. Cerais. Zume de laranxa natural
Rapante a prancha con xardiñeira e patacas
Lácteo

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
Fideos salteados con tenreira e verduras
Lácteo

Semana 3

21/10/2024

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

22/10/2024

ENSALADA TROPICAL
ATÚN GUIASADO CON FIDEOS
FROITA
IOGUR

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
Froita

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca
Minestra de verdura con taquiños de tenreira
Lácteo

Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural
Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena
Lácteo

logur natural. Galletas tipo María. Froita fresca
Chicharos con dados de polo e quinoa
Lácteo

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
Xudias verdes con magro e arroz branco salteado
Froita

Semana 4

28/10/2024

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

29/10/2024

LENTELLAS A CASEIRA
ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS
IOGUR

30/10/2024

CREMA DE CABAZA
TORTILLA DE PATACA
TOMATE E OLVAS
FROITA

31/10/2024


FELIZ SAMAIN
NON LECTIVO

01/11/2024

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

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
Lácteo

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural
Lasaña de peixe e espinacas
Froita

logur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca
Tortilla de berenxena e arroz integral salteado
Lácteo

Semana 5

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 desaxa consultar o menú online visita: www.arumeservicio.com

