



MENÚ ESCOLAR

SETEMBRO 2022



LUNS

05/09/2022

MARTES

06/09/2022

MÉRCORES

07/09/2022

XOVES

08/09/2022

VENRES

09/09/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 637,84
Prot. (g) 22,94
Lip. (g) 22,49
HdeC (g) 75,26

ENSALADA TROPICAL
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E TOMATE

FROITA

IOGUR

logur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Lasaña de peixe e espinacas

Ensalada de atún e pataca cocida

Lácteo

Froita



Recomendacións

12/09/2022

13/09/2022

14/09/2022

15/09/2022

16/09/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 693,65
Prot. (g) 26,14
Lip. (g) 23,75
HdeC (g) 80,46

ENSALADA ITALIANA
POLO O ALLO
PATACAS GUISADAS
FROITA

CALDO VEXETAL
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
ARROZ BRANCO
FLAN

POTAXE DE LENTELLAS
FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA
PATACAS O VAPOR
FROITA

CREMA DE CABAZA
RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS
IOGUR

ENSALADA MIXTA
EMPANADOS DE PEIXE
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

logur 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 xamon serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita

Codiños salteados con salmón e brocoli

Cabaña rechea de atún e pataca cocida

Chícharos con dado de polo e quinoa

Tenreira asada con verduras

Minestra de verduras con taquiños de polo e arroz basmati

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

19/09/2022

20/09/2022

21/09/2022

22/09/2022

23/09/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 689,24
Prot. (g) 25,41
Lip. (g) 22,61
HdeC (g) 95,47

CROQUETAS
LONBO ADUBADO
ARROZ
IOGUR

ESPIRAL O FORNO
RABAS
PATACAS O VAPOR
FROITA

CREMA DE CABAÇA
TORTILLA DE PATACA
LETIUGA E MILLO
IOGUR

SOPA DE FIDEOS
PUCHERO DE POLO CON PATACAS
FROITA

CHÍCHAROS CON XAMÓN
FIDEOS CON ATÚN GUISADO
FROITA

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

logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
Froita

Ensalada de polo
Lácteo

Brócoli con salmón e pataca cocida
Froita

Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena
Lácteo

Xudias verdes con magro de porco
Lácteo



Recomendacións

26/09/2022

27/09/2022

28/09/2022

29/09/2022

30/09/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 685,12
Prot. (g) 25,98
Lip. (g) 22,49
HdeC (g) 86,03

ENSALADA PRIMAVERA
MEDALLON DE SALMON E CABAZA
ARROZ
NATILLA DE CHOCOLATE

ENSALADILLA
TENREIRA GUISADA CON FIDEOS
FROITA

FABAS ESTUFADAS
FILETE DE PESCADILLA A ROMANA
ENSALADA DE LETIUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES
FROITA

PASTA A NAPOLITANA
ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS
FROITA

SOPA DE ESTRELIÑAS
PAELLA DE POLO CON VEDURAS
IOGUR

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Pan con peituga de pavo cocida. Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca
Froita

Brocoli salteado con raia a prancha e pataca
Lácteo

Minestra de verduras con taquiños de tenreira
Lácteo

Ensalada de lentellas
Lácteo

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña
Froita



Recomendacións

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 visítate: www.arumeservicios.com

