



MENÚ ESCOLAR

OUTUBRO



LUNS

29/09/2025

MARTES

30/09/2025

MÉRCORES

01/10/2025

XOVES

02/10/2025

VENRES

03/10/2025

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

ENSALADA CON GARAVANZOS

ESPAGUETIS A NAPOLITANA

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

TORTILLA DE PATACA

PESCADA O FORNO

Enerxía (Kcal)

668,00

Prot. (g)

21,59

Lip. (g)

22,58

HdeC (g)

94,28

FROITA

IOGUR

FROITA

logur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca
Salmón a plancha con panache de verduras
Lácteo

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural
Peituga de polo con cous cous de verduras
Froita

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

Recomendacións

06/10/2025

07/10/2025

08/10/2025

09/10/2025

10/10/2025

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

LENTELLAS A CASEIRA (con chourizo)

CREMA DE PORROS

ENSALADA DE PASTA

FABAS ESTUFADAS

ARROZ TRES DELICIAS

ENERXÍA (Kcal)

619,93

Prot. (g)

20,63

Lip. (g)

21,27

HdeC (g)

86,64

TORTILLA DE PATACA

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE

POLO O CHILINDRON

EMPANADA DE ATÚN

TOMATE

XARDIÑEIRA (con pataca)

VERDURAS GUIADAS

PATACA PANADEIRA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural
Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras
Lácteo

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca
Ensalada de atún e pataca cocida
Lácteo

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

logur natural. Torradas con queixo fresco. Froita fresca
Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña
Lácteo

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca
Salteado de tenreira con cenorias e patatas
Froita

Recomendacións

13/10/2025

14/10/2025

15/10/2025

16/10/2025

17/10/2025

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENSALADA DE XUDIAS CON OVO RELADO

SOPA DE PIÑONS

GARAVANZOS ESTUFADOS

CREMA DE CABAZA

ESPIRAIS GRATINADOS

ENERXÍA (Kcal)

616,75

Prot. (g)

20,93

Lip. (g)

21,99

HdeC (g)

83,31

POLO O ALLO

PESCADA A ROMANA

TORTILLA DE CABACIÑA

GUIZO DE CARNE

XARDA EN SALSA DE LIMÓN

ARROZ BRANCO

LEITUGA E MILLO

LEITUGA, CEBOLA E CENORIA

PATACA COCIDA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa
Tortilla francesa con ensalada de tomate
Froita

Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita fresca
Lombo a plancha con patatas guisada con verduras
Lácteo

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

logur natural. Cereais. Zume de laranxa natural
Rapante a plancha con xardiñeira e patatas
Froita

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
Tenreira salteada con pinto de verduras e arroz integral
Lácteo

Recomendacións

20/10/2025

21/10/2025

22/10/2025

23/10/2025

24/10/2025

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

CROQUETAS

ENSALADILLA

CHICHAROS CON XAMÓN

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

PIZZA

ENERXÍA (Kcal)

642,66

Prot. (g)

21,72

Lip. (g)

22,41

HdeC (g)

88,09

GOULASH DE PAVO CON MACARRONS

RAXO DE ATÚN

TORTILLA DE PATACA

PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA

FABAS CON CHOURIZO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural
Arroz salteado con taquinhos de bacallao e berenxena
Lácteo

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca
Minestra de verdura con taquinhos de tenreira
Froita

Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural
Brocoli salteado con salmón e pataca cocida
Lácteo

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

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
Ensalada de pasta e ovo cocido
Lácteo

Recomendacións

27/10/2025

28/10/2025

29/10/2025

30/10/2025

31/10/2025

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

LENTELLAS CON VERDURAS

CREMA CAMPEIRA

SOPA DE CABELLIN

CREMA DE CABAZA

NON LECTIVO

ENERXÍA (Kcal)

619,99

Prot. (g)

20,89

Lip. (g)

21,45

HdeC (g)

85,85

ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA

BOLOÑESA VEXETAL CON MACARRONS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

TORTILLA DE PATACA

PATACA COCIDA

ARROZ

LEITUGA, MILLO E CENORIA

IOGUR

FROITA

FRUTA

FROITA

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
Lácteo

logur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca
Cous cous con salmón e porros
Lácteo

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca
Cous cous con salmón e porros
Lácteo

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 visita: www.arumeservicios.com

