



MENÚ ESCOLAR

MARZO 2026



LUNS

02/03/2026

LENTELLAS A CASEIRA
PASTA CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

MARTES

03/03/2026

CREMA DE PORROS
ESTUFADO DE TENREIRA CON
PATACAS

IOGUR

MÉRCORES

04/03/2026

MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE
FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE

VERDURAS GUIADAS
FROITA

XOVES

05/03/2026

FABAS ESTUFADAS
POLO EN PEPITORIA

XUDIAS SALTEADAS
IOGUR

VENRES

06/03/2026

SOPA DE FIDEOS
RAXO DE ATÚN

ARROZ CON VERDURAS
FROITA

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

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		Recomendacións
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 patatas asadas		
Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo		

09/03/2026

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

10/03/2026

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

11/03/2026

GARAVANZOS ESTUFADOS
FILERE RUSO O FORNO CON SALSA
VERDURAS SALTEADAS
FROITA

12/03/2026

CREMA DE CABAZA
GUISOD E CARNE (porco) CON ARROZ
CON VERDURAS
FROITA

13/03/2026

ESPIRAIS GRATINADOS
XARDA O FORNO EN SALSA DE LIMÓN
PATACAS COCIDAS
IOGUR

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

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		Recomendacións
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		
Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita		

16/03/2026

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS
GUIADAS

IOGUR

17/03/2026

LENTELLAS CON POLO
EMPANADA DE ATÚN
FROITA

18/03/2026

CHICHAROS CON XAMÓN
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA

19/03/2026

FESTIVO

20/03/2026

SOPA MARAVILLA
PESCADA EN SALSA DE TOMATE E
ALBAHACA
XUDIAS GUIADAS CON PATACAS
FROITA

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 641,94
Prot. (g) 20,98
Lip. (g) 21,60
HdeC (g) 74,49

Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca	Iogur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca		Recomendacións
Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate	Fideos con lombo e verduras	Peituga de polo con cous cous de verduras	Arroz salteado con bacallao e verduras		
Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo		

23/03/2026

BROCOLI E CENORIA CON ALLADA E
OVO
ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA
PATACAS
FROITA

24/03/2026

CREMA CAMPEIRA
BOLOÑESA VEXETAL CON
MACARRONS
IOGUR NATURAL

25/03/2026

LENTELLAS ESTUFADAS
FIDEUA DE PESCADO
FROITA

26/03/2026

CALDO GALEGO
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ INTEGRAL
FROITA

27/03/2026

SOPA DE CABELLIN
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE
IOGUR

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		Recomendacións
Arroz salteado con taquiños de bacallao 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		
Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita		

30/03/2026

NON LECTIVO

31/03/2026

NON LECTIVO

01/04/2026

02/04/2026

03/04/2026

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)
Prot. (g)
Lip. (g)
HdeC (g)

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 visita: www.arumeservicios.com

