



MENÚ ESCOLAR

OUTUBRO 2021



LUNS

27/09/2021

MARTES

28/09/2021

MÉRCORES

29/09/2021

XOVES

30/09/2021

VENRES

01/10/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

XUDÍAS CON ALLADA	Enerxía (Kcal)	730,65
ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE	Prot. (g)	25,73
ARROZ	Líp. (g)	28,06
FLAN	HdeC (g)	97,77

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



Ensalada de atún e pataca cocida



Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 1

04/10/2021

ARROZ TRES DELICIAS

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

FROITA

05/10/2021

ENSALADILLA

POLO Ó ALLO

PATACA

FROITA

06/10/2021

CALDO GALEGO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELÁ

PURÉ DE PATACA

IOGUR

07/10/2021

ENREXADO DE POLO E CEBOLA

PAELLA DE PAVO CON VERDURAS

FROITA

08/10/2021

CREMA DE CABAZA

PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPÁRRAGOS

NATILLAS

ENERXÍA (Kcal)

828,33

Prot. (g)

32,43

Líp. (g)

29,37

HdeC (g)

118,80

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

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

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

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca

Ensalada de pasta e ovo cocido

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Ensalada de atún e pataca cocida

Brócoli con lomo e codiños salteados

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita



Semana 3

11/10/2021

NON LECTIVO

12/10/2021

FESTIVO

13/10/2021

CREMA DE CABAZA
MACARRÓN CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

14/10/2021

SOPA MARAVILLA CON CABAZA, CENORIA
POLO ASADO

BRÓCOLI

FLAN

15/10/2021

FABAS CON CHOURIZO

PESCADA Ó FORNO

PATACAS Ó VAPOR

FROITA

ENERXÍA (Kcal)

743,16

Prot. (g)

26,27

Líp. (g)

26,60

HdeC (g)

101,90

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

Vaso de leite, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

Xudias verdes con tenreira e arroz branco salteado

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Lácteo



Semana 4

18/10/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

TORTILLA DE CABACIÑA

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

IOGUR

19/10/2021

LENTELLAS Á CASEIRA

EMPANADOS DE PESCADA

PATACAS Ó VAPOR

FROITA

20/10/2021

CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA

ALBÓNDEGAS EN SALSA

XARDIÑEIRA

FROITA

21/10/2021

XUDÍAS SALTEADAS CON ALLADA

LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ

IOGUR

22/10/2021

MACARRÓN SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

POLO EN SALSA ÁS FINAS HERBAS

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

FROITA

ENERXÍA (Kcal)

651,80

Prot. (g)

23,81

Líp. (g)

23,16

HdeC (g)

84,40

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

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

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Verduras guisadas con dados de polo

Xudias con magro e codiños salteados

Tortilla de berenxena e arroz integral salteado

Fideos con lomo e verduras

Brócoli salteado con salmón e pataca

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo



Semana 5

25/10/2021

SOPA DE VERDURAS

BACALLAO EMPANADO

ARROZ

FROITA

26/10/2021

FABADA

LOMBO ADUBADO

PATACA COCIDA

NATILLAS DE CHOCOLATE

27/10/2021

TALLARÍN Á NAPOLITANA

POLO Ó CHILINDRÓN

MINESTRA

FROITA

28/10/2021

ENSALADILLA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

29/10/2021

GARAVANZOS ESTUFADOS

FIDEUÁ DE SALMÓN CON CHAMPIÑÓN

FROITA

ENERXÍA (Kcal)

735,33

Prot. (g)

29,87

Líp. (g)

26,50

HdeC (g)

93,10

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

Vaso de leite, pan con xamón cocido. 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 aceite de oliva e queixo fresco. Froita

Ensalada de polo

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Ensalada de atún e pataca cocida

Cous cous con pescada e bastoncillos de cabaciña

Chícharos con dados de polo e quinoa

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo



Garante que estes menús foron elaborados 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 desexas consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com



Recomendacións