

# Menús Saudables para todos!



Menú estándar



Menú celíacos



Menú sen porco



# MENÚ ESCOLAR

## XANEIRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 1

BROCOLI A CASEIRA

SOPA DE FIDEOS

ESPIRAIS CON TOMATE

Energía (Kcal) 544,91

POLO O ALLO

TORITLLA DE PATACA

PESCADA A GALEGA

Prot. (g) 19,52

PATACA GUISADA

LEITUGA E MILLO

BROCOLI E CENORIA

Lip. (g) 20,58

FROITA

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 76,66

Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural

Iogur natural. Cerais. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca



Recomendacións

Pescada a plancha con ensalada de tomate

Chicharos con dado de pavo e quinoa

Minestra de verduras con taquiños de tenreira



Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

ENERXÍA (Kcal) 567,14

Semana 2

CREMA DE CABAZA

LENTELLAS CON CHOURIZO

CREMA DE CABACIÑA

CALDO GALEGO

GARAVANZOS CON ESPINACAS

Prot. (g) 20,53

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

FILETE DE PESCADA A ROMANA

BOLOÑESA VEXETAL

ESTUFADO DE POLO CON PATACAS

XARDA A GALEGA

Lip. (g) 21,24

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

HdeC (g) 80,17

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



Recomendacións

Peixe o forno con cous cous de verduras

Polo salteado con verduras

Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Dados de tenerira salteados con minestra salteada



Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

ENERXÍA (Kcal) 564,88

Semana 3

SOPA DE PIÑONS

CREMA DE VERDURAS

XUDIAS CON ALLADA

POTAXE DE LENTELLAS

CREMA DE CENORIA

Prot. (g) 19,46

RABAS

TORTILLA DE CABACIÑA

POLO AS FINAS HERBAS

PESCADA O FORNO

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

Lip. (g) 20,66

PATACAS O VAPOR CON PEREXIL

TOMATE FRITO

PATACA PANADEIRA

LEITUGA, MILLO E CENORIA

ARROZ

HdeC (g) 74,97

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

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

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca



Recomendacións

Filete de tenreira a plancha con pisto de verduras e patacas

Ensalada de pasta e ovo cocido

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Tenreira asada con verduras e arroz

Lasaña de peixe e espinacas



Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

ENERXÍA (Kcal) 577,61

Semana 4

POTAXE DE GARAVANZOS

SOPA DE ESTRELIÑAS

MINESTRA SALTEADA CON XAMÓN

CREMA CAMPEIRA

FABAS GUISADAS

Prot. (g) 21,27

ATÚN GUISADO

POLO O CHILINDRON

PESCADA EN SALSA DE PORROS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

LOMBO ADUBADO

Lip. (g) 20,97

FIDEOS

PATACAS GUISADAS

CODIÑOS SALTEADOS

XARDIÑEIRA

LEITUGA, MILLO E CENORIA

HdeC (g) 76,61

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca

Vaso de leite, Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural

Iogur natural, Galletas tipo María. Froita fresca

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca



Recomendacións

Salteado de polo con quinoa e verduras

Cous cous con salmón e bastoncillos de cabaciña

Minestra de verdura con dados de magro de porco

Taquiños de bacallao e berenxena con patacas

Chicharos con dados de pescada e pataca



Recomendacións

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

FROITA

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 e menús online visítate





# CELIACO

## XANEIRO 2025



LUNS

06/01/2025

MARTES

07/01/2025

MÉRCORES

08/01/2025

XOVES

09/01/2025

VENRES

10/01/2025

Semana 1

BROCOLI A CASEIRA

SOPA DE FIDEOS

ESPIRAIS O FORNO

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A GALEGA

PATACAS ESTUFADAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

IOGUR

FROITA

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

Semana 2

CREMA DE CABAZA

FABAS CON CHOURIZO

CREMA DE CABACIÑA

CALDO GALEGO

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

XAMÓN ASADO EN SALSA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

XARDA CON ALLADA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

Semana 3

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE VERDURAS

XUDIAS CON ALLADA

FABAS VEXETAIS

CREMA DE CENORIA

ABEXO O FORNO

TORTILLA DE CABACIÑA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PESCADA O FORNO

ALBÓNDEGAS

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

TOMATE

PATACA PANADEIRA

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

Semana 4

POTAXE DE GARAVANZOS

SOPA DE LETRAS

MINISTRA CON XAMÓN

CREMA CAMPEIRA

FABAS VEXETAIS

ATÚN GUISADO

POLO O CHILINDRON

PESCADA EN SALSA

TENREIRA ASADA EN SALSA

LOMBO ASADO

MACARRONS

PATACAS ESTUFADAS

MACARRONS

XARDIÑEIRA

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Garante que estos menús fueron 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 visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)





# SEN PORCO

## XANEIRO 2025



LUNS

06/01/2025

MARTES

07/01/2025

MÉRCORES

08/01/2025

XOVES

09/01/2025

VENRES

10/01/2025

Semana 1

BRECOL A CASEIRA

SOPA DE FIDEOS

ESPIRAIS CON TOMATE

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A GALEGA

PATACAS GUISADAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

BROCOLI E CENORIA

FROITA

IOGUR

FROITA

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

CREMA DE CABAZA

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE CABACIÑA

CALDO DE REPOLO

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

FILETE DE PESCADA A ROMANA

BOLOÑESA VEXETAL

PUCHERO DE POLO

XARDA CON ALLADA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 2

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

SOPA DE PIÑONS

CREMA DE VERDURAS

XUDIAS CON ALLADA

POTAXE DE LENTELLAS

CREMA DE CENORIA

RABAS

TORTILLA DE CABACIÑA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PESCADA O FORNO

TENREIRA ASADA EN SALSA

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

TOMATE

PATACA PANADEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

GARAVANZOS CON VERDURAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

MINISTRA

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

ATUN GUISADO

POLO O CHILINDRON

PESCADA EN SALSA DE PORROS

TORTILLA FRANCESA

PEITUGA DE POLO

FIDEOS

PATACAS GUISADAS

CODIÑOS SALTEADOS

XARDIÑEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 4

Garante que estos menús fueron 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 visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

