



ALBA

FEBRERO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/02/2025

04/02/2025

05/02/2025

06/02/2025

07/02/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SOPA DE VERDURAS (con fideos)

CREMA DE COLIFLOR E MAZA

LENTELLAS GUIADAS

SOPA DE PIÑONS

CREMA DE CENORIA

Energía (Kcal) 598,20

PESCADA EN SALSA DE PORROS

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

ATUN GUIADO

TORTILLA DE PATACA

POLO ESTROGONOFF

Prot. (g) 20,48

ARROZ

FIDEOS

LEITUGA E TOMATE

ARROZ

Lip. (g) 21,43

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 77,60

Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita fresca

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



Tenreira salteada con dados de cabaciña e pataca

Peixe o forno con cous cous de verduras

Xudias con magro e pataca cocida

Chicharos con dado de pavo e quinoa

Minestra de verduras con taquiños de salmón



Recomendacións

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

10/02/2025

11/02/2025

12/02/2025

13/02/2025

14/02/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

GARAVANZOS ESTUFADOS

CREMA DE CABACIÑA

ENSALADA PRIMAVERA

SOPA DE VERDURAS (con estreliñas)

LENTELLAS CON CABAZA

ENERXÍA (Kcal) 596,84

GUIZO DE LURAS CON PATACAS

BOLOÑESA VEXETAL

POLO AS FINAS HERBAS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

PESCADA A GALEGA

Prot. (g) 21,44

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Lip. (g) 20,72

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



Cabacilla rechea con atún e pataca cocida

Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas

Pavo salteado con verduras

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Dados de tenreira salteados con minestra salteada



Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

17/02/2025

18/02/2025

19/02/2025

20/02/2025

21/02/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

XUDIAS CON XAMÓN

SOPA DE CABELLIN

GARAVANZOS CON ESPINACAS

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

ENERXÍA (Kcal) 660,39

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

XARDA A MARIÑEIRA

TENREIRA ESTUFADA CON PATACAS

ABADEXO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

Prot. (g) 21,24

PATACAS ASADAS

LEITUGA E TOMATE

ARROZ

TOMATE FRITO

Lip. (g) 21,53

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

HdeC (g) 77,38

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



Rapante a plancha con pisto de verduras e patacas

Chicharos con dados de polo e quinoa

Taquiños de bacallao e berenxena con patacas

Cous cous con salmón e bastonciños de cabaciña

Lasaña de peixe e espinacas



Recomendacións

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

24/02/2025

25/02/2025

26/02/2025

27/02/2025

28/02/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CALDO DE GLORIA

SOPA DE FIDEOS

POTAXE DE LENTELLAS

CREMA DE CABAZA

SOPA DE COCIDO

ENERXÍA (Kcal) 608,42

PESCADA A ROMANA

POLO O ALLO

GUIZO DE BACALLAO

LOMBO ADUBADO EN SALSA DE PIQUILLOS

COCIDO

Prot. (g) 21,80

CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ CON VERDURAS

GUIZO DE BACALLAO

PATACAS GUIADAS

FLORES DE CARNAVAL

Lip. (g) 21,51

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 82,53

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

Vaso de leite. Cerais. 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



Tenreira asada con verduras e arroz

Taquiños de pescada e berenxena con patacas

Minestra de verdura con dados de tenreira

Tortilla francesa con arroz con verduras

Rapante a plancha con ensalada de tomate



Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Froita

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 visítale: www.arumeservicios.com

