

# Menús Saudables para todos!



Menú estándar



Menú celíacos



Menú sen porco



# ALBA

## DECEMBRO



### LUNS

02/12/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

POLO ASADO

ARROZ

IOGUR

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Revolto de setas con gambas con minestra salteada

Froita

### MARTES

03/12/2024

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Minestra de verduras con polo e arroz integral

Lácteo

### MÉRCORES

04/12/2024

LENTELLAS GUIADAS

XARDA EN SALSA VERDE

CHICHAROS E CENORIAS (con patacas)

FROITA

logur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Ensalada con dados de polo

Lácteo

### XOVES

05/12/2024

SOPA DE PIÑONS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE FRITO

IOGUR

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado

Froita

### VENRES

06/12/2024

FESTIVO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 537,55

Prot. (g) 18,99

Lip. (g) 20,15

HdeC (g) 61,18



Recomendacións

Semana 1

09/12/2024

CREMA DE CENORIA

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

FROITA

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

Cous cous con salmón e porros

Lácteo

10/12/2024

ENREXADO DE POLO E CEBOLA

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

IOGUR

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

Lasaña de peixe e espinacas

Froita

11/12/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

XURELO O FORNO

LEITUGA E MILLO

FROITA

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Tenreira asada con cenoria e arroz basmati

Lácteo

12/12/2024

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ

IOGUR

logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida

Froita

13/12/2024

LENTELLAS CON CABAZA

PESCADA A GALEGA

BRECOL O VAPOR (con patacas)

FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Xudias con magro e pataca cocida

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 623,28

Prot. (g) 22,98

Lip. (g) 21,70

HdeC (g) 79,05



Recomendacións

Semana 2

16/12/2024

XUDIAS CON XAMÓN

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

PURÉ DE CENORIA

IOGUR

Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural

Tortilla de berenxena con xardiñeira de verduras con pataca

Froita

17/12/2024

CALDO GALEGO

XARDA A MARIÑEIRA

ARROZ O FORNO

FROITA

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca

Salteado de tenreira con cenorias e patacas

Lácteo

18/12/2024

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR

logur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Fideos con lombo e verduras

Froita

19/12/2024

CREMA CAMPEIRA

ATÚN GUISADO

FIDEOS

FROITA

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Rapante a prancha con xardiñeira e patacas

Lácteo

20/12/2024



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 599,80

Prot. (g) 21,92

Lip. (g) 24,20

HdeC (g) 73,22



Recomendacións

Semana 3

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 deséa consultar o menú online visite [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)





# CELIACO

## DECEMBRO 2024



### LUNS

02/12/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

### MARTES

03/12/2024

CREMA DE CABACIÑA

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS

FROITA

### MÉRCORES

04/12/2024

FABAS VEXETAIS

XARDA EN SALSA VERDE

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

### XOVES

05/12/2024

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE

IOGUR

### VENRES

06/12/2024

FESTIVO

Semana 1

09/12/2024

CREMA DE CENORIA

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

FROITA

10/12/2024

SOPA DE FIDEOS

GUIISO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR

11/12/2024

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

12/12/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

ALBÓNDEGAS

ARROZ BRANCO

IOGUR

13/12/2024

FABAS CON CABAZA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

FROITA

Semana 2

16/12/2024

XUDIAS CON XAMÓN

POLO ASADO

PURÉ DE CENORIA

IOGUR

17/12/2024

CALDO GALEGO

XARDA A MARIÑEIRA

ARROZ BRANCO

FROITA

18/12/2024

FABAS VEXETAIS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR

19/12/2024

CREMA CAMPEIRA

ATÚN GUISSADO

MACARRONS

FROITA

20/12/2024

SOPA DE PASTA

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACA ASADA

CHOCOLATINA

Semana 3

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo 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.arumeeservicios.com](http://www.arumeeservicios.com)





# SEN PORCO

## DECEMBRO 2024



### LUNS

02/12/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

### MARTES

03/12/2024

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

### MÉRCORES

04/12/2024

LENTELLAS GUIADAS

XARDA EN SALSA VERDE

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

### XOVES

05/12/2024

SOPA DE PIÑONS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE

IOGUR

### VENRES

06/12/2024

FESTIVO

Semana 1

09/12/2024

CREMA DE CENORIA

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

FROITA

10/12/2024

ENRELLADO DE POLO CON CEBOLA CARMELIZADA

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

IOGUR

11/12/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

XURELO O FORNO

FROITA

12/12/2024

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

IOGUR

13/12/2024

LENTELLAS CON CABAZA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

FROITA

Semana 2

16/12/2024

XUDIAS REFOGADAS

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

PURE DE CENORIA

IOGUR

17/12/2024

CALDO DE REPOLO

XARDA A MARIÑEIRA

ARROZ BRANCO

FROITA

18/12/2024

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR

19/12/2024

CREMA CAMPEIRA

ATUN GUISADO

FIDEOS

FROITA

20/12/2024

SOPA DE CABELLIN

MILANESA

PATACAS ASADAS

CHOCOLATINA

Semana 3

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo 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.arumeeservicios.com](http://www.arumeeservicios.com)

