



# MENÚ ESCOLAR

## SETEMBRO 2022



LUNS

05/09/2022

MARTES

06/09/2022

MÉRCORES

07/09/2022

XOVES

08/09/2022

VENRES

09/09/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

POTAXE DE LENTELLAS	Energía (Kcal)	671,36
FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA	Prot. (g)	24,67
PATACAS O VAPOR	Lip. (g)	22,78
IOGUR	HdeC (g)	79,18

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Lomo salteado con chicharos e cenorias

Froita



Recomendacións

12/09/2022

ARROZ TRES DELICIAS

XARDA EN SALSA DE LIMÓN

ESPAGUETIS SALTEADOS

IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Dado de lombo salteado con minestra

Froita

13/09/2022

ENSALADA CON GARAVANZOS

LOMBO ADUBADO O FORNO

VERDURAS

FROITA

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Codiños salteados con salmón e brocoli

Lácteo

14/09/2022

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A GALEGA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

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

Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati

Froita

15/09/2022

CREMA DE CABACIÑA

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E MILLO

FROITA

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita

Chicharos con dado de polo e quinoa

Lácteo

16/09/2022

ENSALADA TROPICAL

POLO O CHILINDRON

ARROZ

FROITA

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

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	687,47
Prot. (g)	25,85
Lip. (g)	22,94
HdeC (g)	93,30



Recomendacións

19/09/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

ATÚN GUISADO

FIDEOS

IOGUR

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

Tenreira asada con cenoria e arroz branco

Froita

20/09/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Lácteo

21/09/2022

ENSALADILLA CON OVO RELADO E MAHONESA

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS

FROITA

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Brócoli con salmón e pataca cocida

Lácteo

22/09/2022

FABAS ESTUFADAS

FILETE DE PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES

FROITA

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

Xudias verdes con magro de porco

Lácteo

23/09/2022

PASTA A NAPOLITANA

ESTUFADO DE PORCO CON VERDURAS

IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Rapante a plancha con arroz integral e minestra

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	716,14
Prot. (g)	26,66
Lip. (g)	25,43
HdeC (g)	95,69



Recomendacións

26/09/2022

ENSALADA COMPLETA

POLO ASADO

PATACAS GUISADAS

IOGUR

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

Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena

Lácteo

27/09/2022

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Ensalada de pasta con atún

Froita

28/09/2022

LENTELLAS A CASERIA

XARDA CON ALLADA

BRECOL E CENORIA

FROITA

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

Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca

Lácteo

29/09/2022

XUDIAS CON XAMÓN

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas

Lácteo

30/09/2022

ENSALADA PRIMAVERA

REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA

ARROZ BRANCO

IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Chicharos con dados de polo e quinoa

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	655,50
Prot. (g)	24,83
Lip. (g)	22,07
HdeC (g)	84,41



Recomendacións

Garante que este menú foi planificado 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 o menú online visítate: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

