



MENÚ ESCOLAR

DECEMBRO 2022



LUNS

28/11/2022

MARTES

29/11/2022

MÉRCORES

30/11/2022

XOVES

01/12/2022

VENRES

02/12/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal)	723,63
Prot. (g)	27,22
Lip. (g)	24,61
HdeC (g)	88,37

CREMA CAMPEIRA
POLO O CHILINDRON
ARROZ
FROITA

FABAS ESTUFADAS
XARDA O FORNO
PATACAS COCIDAS
FROITA

logur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Ensalada de atún e pataca cocida

Chicharos con dados de polo e quinoa

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

05/12/2022

06/12/2022

07/12/2022

08/12/2022

09/12/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	720,05
Prot. (g)	24,96
Lip. (g)	25,76
HdeC (g)	85,33

NON LECTIVO

FESTIVO

LENTELLAS A CASEIRA
ATUN GUISADO
FIDEOS
FROITA

FESTIVO

CREMA VEXETAL
FILETE RUSO EN SALSA EN SALSA CASTELLANA
PURE DE CENORIA
FROITA

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

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

Verduras guisadas con dados de lombo

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

12/12/2022

13/12/2022

14/12/2022

15/12/2022

16/12/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	688,68
Prot. (g)	24,84
Lip. (g)	23,35
HdeC (g)	85,74

CALDO GALEGO
RABAS
PATACA O VAPOR
FROITA

CREMA DE CABAZA
BOLOÑESA VEXETAL
MACARRONS
IOGUR

FABADA
BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS
FROITA

SOPA DE VERDURAS
ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ
IOGUR

CREMA DE CABACIÑA
POLO O ALLO
CODIÑOS SALTEADOS
FROITA

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

Vaso de leite, cereais con mel. Froita natural

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

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

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Macarrons salteados con dados de tenreira

Tortilla de francesa con leituga, millo e noces

Xudias verdes con magro de porco

Rapante a prancha con patatas e verduras

Salteado de peixe con berenxena, cabaciña e patacas

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

19/12/2022

20/12/2022

21/12/2022

22/12/2022

23/12/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	706,44
Prot. (g)	24,12
Lip. (g)	23,56
HdeC (g)	89,22

GARAVANZOS ESTUFADOS
REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA
PATACA COCIDA
IOGUR

CREMA DE CENORIA
TORTILLA DE CABACIÑA
LEITUGA E TOMATE
FROITA

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO
XARDA EN SALSA DE LIMON
PATACAS O VAPOR
FROITA

SOPA DE NADAL
MILANESA DE POLO
ARROZ
CHOCOLATINA



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

Minestra de verduras con taquiños de pescada

Pescada o forno con patatas e verduras

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Froita



Recomendacións

Garante que estos 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 visite: www.arumeservicios.com

