

Menús Saudables para todos!



Menú estándar



Menú celíacos



Menú sen porco



MENÚ ESCOLAR

OUTUBRO



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024	
		SOPA DE ESTRELIÑAS	ENSALADILLA RUSA	CREMA CAMPEIRA	FABAS GUIADAS	Energía (Kcal) 520.23
		POLO O CHILINDRON	PESCADA EN SALSA DE PORROS	LOMBO ADUBADO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	Prot. (g) 18.03
		PATACAS GUIADAS	CODIÑOS SALTEADOS	XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	Lip. (g) 18.02
		FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdC (g) 59.04
	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
	Cous cous con salmon e verduras	Minestra de verdura con taquiños de tenreira	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Chicharos con dados de polo e quinoa		
	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita		
Semana 2	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024	
	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	ENSALADA MIXTA CON OVO	LENTELLAS GUIADAS	SOPA DE PIÑONS	CREMA DE CENORIA	Energía (Kcal) 551.90
	PESCADA O FORNO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	XARDA EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATACA	POLO ESTROGONOFF	Prot. (g) 18.81
	PATACAS O VAPOR CON PEREXIL		CHICHAROS E CENORIAS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ	Lip. (g) 19.72
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdC (g) 60.27
	Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca	Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca	Recomendacións
	Tenreira asada con minestra de verduras	Lasaña de peixe e espinacas	Ensalada con dados de polo	Xudias verdes con magro e arroz branco salteado	Cous cous con salmón e porros	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 3	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024	
	PASTA CON TOMATE	CREMA DE CABACIÑA	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS	LENTELLAS CON CABAZA	Energía (Kcal) 584.92
	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	BOLOÑESA VEXETAL	SAN PEDRO O FORNO	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	PESCADA A GALEGA	Prot. (g) 20.99
	PATACAS ASADAS	MACARRONS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ	BRECOL O VAPOR (con patacas)	Lip. (g) 20.05
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdC (g) 79.22
	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	Recomendacións
	Brocoli salteado con lombo e patacas asadas	Minestra de verduras con polo e arroz integral	Tenreira asada con cenoria e arroz basmati	Cabacilla rechea con atún e pataca cocida	Xudias con magro e pataca cocida	
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	
Semana 4	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024	
	ENSALADA PRIMAVERA	CALDO GALEGO	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	Energía (Kcal) 554.60
	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	RABAS	TORTILLA DE PATACA	EMPANADOS DE PEIXE	LOMBO ADUBADO	Prot. (g) 19.74
	ARROZ	PASTA SALTEADA	LEITUGA, OLIVAS, MILLO E CENORIA	ARROZ CON VERDURAS	PATACAS ASADAS	Lip. (g) 19.89
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdC (g) 76.74
	Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca	Iogur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca	Recomendacións
	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Salteado de tenreira con cenorias e patacas	Fideos con lombo e verduras	Rapante a plancha con xardiñeira e patacas	Arroz salteado con bacallao e verduras	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 5	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024	
	TALLARIN CON CHAMPIÑONS	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CABAZA			Energía (Kcal) 581.06
	PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA	POLO O ALLO	TORTILLA DE PATACA	NON LECTIVO		Prot. (g) 19.92
	BRECOL CON CENORIA	ARROZ	LEITUGA, MILLO E CENORIA			Lip. (g) 21.61
	FROITA	IOGUR	FROITA			HdC (g) 72.84
	Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural			Recomendacións
	Dados de lombo salteado con xudias	Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida	Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena			
	Lácteo	Froita	Lácteo			



CELIACO

OUTUBRO 2024



LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

Semana 1

SOPA DE LETRAS

ENSALADILLA

CREMA CAMPEIRA

FABAS VEXETAIS

POLO O CHILINDRON

PESCADA EN SALSAS

LOMBO ASADO EN SALSAS DE PIQUILLOS

XURELO EN SALSAS DE LIMÓN

PATACAS ESTUFADAS

MACARRONS

XARDIÑEIRA

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

07/10/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

08/10/2024

ENSALADA MIXTA CON OVO

09/10/2024

FABAS VEXETAIS

10/10/2024

SOPA DE FIDEOS

11/10/2024

CREMA DE CENORIA

PESCADA O FORNO

GUISO DE PORCO CON PATACAS

XARDA EN SALSAS VERDES

TORTILLA DE PATACA

POLO STROGONOFF

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

CHÍCHAROS CON CENORIAS

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

14/10/2024

MACARRONS CON TOMATE

15/10/2024

CREMA DE CABACIÑA

16/10/2024

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

17/10/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

18/10/2024

FABAS CON CABAZA

LOMBO EN SALSAS

CALDERETA DE TENREIRA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ALBÓNDEGAS

PESCADA A GALEGA

PATACA ASADA

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON PATACA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

21/10/2024

ENSALADA TRICOLOR

22/10/2024

CALDO GALEGO

23/10/2024

FABAS VEXETAIS

24/10/2024

CREMA DE VERDURAS

25/10/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

POLO ASADO

XARDA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

LOMBO EN SALSAS

ARROZ BRANCO

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS, MILLO E CENORIA

ARROZ CON VERDURAS

PATACA ASADA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 4

28/10/2024

ESPAGUETIS CON CHAMPIÑONS

29/10/2024

SOPA DE FIDEOS

30/10/2024

CREMA DE CABAZA

31/10/2024

NON LECTIVO

01/11/2024

PESCADA EN SALSAS DE ALBAHACA

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA

BROCOLI CON CENORIA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 5

Garante que estas menús foron planificados segundo os principios dietéticos-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial de Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com





SEN PORCO

OUTUBRO 2024



LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

Semana 1

SOPA DE ESTRELIÑAS

ENSALADILLA RUSA

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

POLO O CHILINDRON

PESCADA EN SALSA DE PORROS

ROLIÑO PRIMAVERA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PATACAS GUIADAS

CODIÑOS SALTEADOS

XARDIÑEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

07/10/2024

08/10/2024

09/10/2024

10/10/2024

11/10/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

ENSALADA CON HUEVO

LENTELLAS GUIADAS

SOPA DE PIÑONS

CREMA DE CENORIA

PESCADA O FORNO

PEITUGA DE POLO

XARDA EN SALSA VERDE

TORTILLA DE PATACA

POLO STROGONOFF

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

PATACAS ESTUFADAS

CHÍCHAROS CON CENORIAS

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

14/10/2024

15/10/2024

16/10/2024

17/10/2024

18/10/2024

MACARRONS CON TOMATE

CREMA DE CABACIÑA

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

SOPA DE VERDURAS (con estreliñas)

LENTELLAS CON CABAZA

GARAVANZOS CON CALAMARES

BOLOÑESA VEXETAL

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TORTILLA FRANCESA

PESCADA A GALEGA

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON PATACA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

21/10/2024

22/10/2024

23/10/2024

24/10/2024

25/10/2024

ENSALADA PRIMAVERA

CALDO DE REPOLO

FABAS ESTUFADAS

CREMA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON ESPINACAS

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

RABAS

TORTILLA DE PATACA

EMPANADOS DE PEIXE

EMPANADA DE ATUN

ARROZ BRANCO

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS, MILLO E CENORIA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 4

28/10/2024

29/10/2024

30/10/2024

31/10/2024

01/11/2024

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE CABAZA

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA

NON LECTIVO

BROCOLI E CENORIA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 5

Garante que estas menús foron planificados segundo os principios dietéticos-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial de Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com

