



MENÚ ESCOLAR

DECEMBRO



LUNS

02/12/2024

CREMA DE CHICHAROS
Lombo asado en salsa de laranxa
Arroz o forno
Iogur

Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural

Brocoli salteado con salmón e pataca cocida
Froita

MARTES

03/12/2024

ENSALADA TROPICAL
ATÚN GUISADO CON FIDEOS

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca

Minestra de verdura con taquiños de tenreira
Lácteo

MÉRCORES

04/12/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS
ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural

Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena
Lácteo

XOVES

05/12/2024

GARVANZOS CON CHOURIZO
TORTILLA DE PATACA
TOMATE NATURAL
FROITA

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Chicharos con dados de polo e quinoa
Lácteo

VENRES

06/12/2024

FESTIVO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Energía (Kcal) 625,20
Prot. (g) 20,21
Lip. (g) 21,51
HdeC (g) 78,01



Recomendacións

09/12/2024

NON LECTIVO

10/12/2024

CREMA DE PORROS
ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS

Iogur

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

Lasaña de peixe e espinacas
Froita

11/12/2024

MACARRONS CON TOMATE
FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE
VERDURAS GUISADAS

Froita

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

Tortilla de berenxena e arroz integral salteado
Lácteo

12/12/2024

FABAS ESTUFADAS
POLO EN PEPITORIA
XUDIAS SALTEADAS

Iogur

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

Cous cous con salmón e porros
Froita

13/12/2024

SOPA DE FIDEOS
RAXO DE ATÚN
ARROZ CON VERDURAS

Froita

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca

Brocoli salteado con lombo e patatas asadas
Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
ENERXÍA (Kcal) 644,43
Prot. (g) 23,43
Lip. (g) 23,35
HdeC (g) 81,84



Recomendacións

16/12/2024

ENREXADO DE POLO E CEBOLA CARMELIZADA
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS
FROITA

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

Codiños salteados con salmón e brocoli
Lácteo

17/12/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS E VERDURAS
PESCADA A ROMANA
LEITUGA, CENORIA E MILLO
FROITA

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

Tenreira asada con cenoria e arroz basmati
Lácteo

18/12/2024

GARVANZOS ESTUFADOS
FILERE RUSO O FORNO CON SALSA
VERDURAS SALTEADAS
IOGUR

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

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida
Froita

19/12/2024

CREMA DE CABAZA
GUISOD E CARNE (porco) CON ARROZ CON VERDURAS
FROITA

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

Xudias con magro e pataca cocida
Lácteo

20/12/2024

SOPA DE FIDEOS
MILANESA DE POLO
PATACAS ASADAS
CHOCOLATINA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Minestra de verduras con polo e arroz integral
Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
ENERXÍA (Kcal) 675,73
Prot. (g) 21,68
Lip. (g) 24,03
HdeC (g) 85,17



Recomendacións

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 visite: www.arumeservicios.com

