

# MENÚ ESCOLAR

## FEBREIRO



Semana 1

LUNS

03/02/2024

CREMA DE VERDURAS  
RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS  
GUIADAS

IOGUR

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

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

MARTES

04/02/2024

LENTELLAS CON POLO  
EMPANADA DE ATÚN

FROITA

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca

Fideos con lombo e verduras

MÉRCORES

05/02/2024

CHICHAROS CON XAMÓN  
TORTILLA DE PATACA

FROITA

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

Peituga de polo con cous cous de verduras

XOVES

06/02/2024

CROQUETAS DE POLO  
ABADEXO A MARIÑEIRA

IOGUR

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

Salteado de tenreira con cenorias e patacas

VENRES

07/02/2024

SOPA MARAVILLA  
FILETE DE POLO CON SALSA DE  
TOMATE E ALBAHACA

FROITA

Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca

Arroz salteado con bacallao e verduras

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

Energía (Kcal) 629,86

Prot. (g) 21,27

Lip. (g) 21,62

HdeC (g) 71,95



Recomendacións

Semana 2

10/02/2024

BROCOLI E CENORIA CON ALLADA E  
OVO  
ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA

PATACA PANADEIRA

FROITA

Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

11/02/2024

CREMA CAMPEIRA  
BOLÑESA VEXETAL CON  
MACARRONS

IOGUR

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca

Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida

12/02/2024

LENTELLAS ESTUFADAS  
FIDEUA DE PESCADO

FROITA

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

Dados de lombo salteado con xudias

13/02/2024

CALDO GALEGO  
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ PILAW

FROITA

Iogur natural. Torradas con queixo fresco. Froita fresca

Ensalada de atún e pataca cocida

14/02/2024

SOPA DE CABELLIN  
ESTUFADO DE CARNE DE PORCO  
CON PATACAS GUIADAS

IOGUR

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

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 647,44

Prot. (g) 22,92

Lip. (g) 22,91

HdeC (g) 89,58



Recomendacións

Semana 3

17/02/2024

ARROZ TRES DELICIAS  
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

LEITUGA, CEBOLA E OLVIAS VERDES

IOGUR

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

Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras  
Froita

18/02/2024

PIZZA  
FABAS CON CHOURIZO

FROITA

Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita fresca

Ensalada de pasta e ovo cocido

19/02/2024

COLIFLOR A GALEGA  
LOMBO ADUBADO EN SALSA

PATACAS GUIADAS

IOGUR

Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural

Arroz salteado con atún y verduras

20/02/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE

FROITA

Iogur natural. Cereais. Zume de laranxa natural

Rapante a prancha con xardiñeira e patacas  
Lácteo

21/02/2024

CREMA DE CENORIA  
RABAS

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Fideos salteados con tenreira e verduras  
Lácteo

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 654,66

Prot. (g) 22,12

Lip. (g) 23,30

HdeC (g) 72,50



Recomendacións

24/02/2024

CALDO DE GLORIA  
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

25/02/2024

FABAS ESTUFADAS  
ATÚN GUIASADO CON FIDEOS

FROITA

Vaso de leite. Cereias. Froita fresca

Minestra de verdura con taquiños de tenreira  
Lácteo

26/02/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñons)  
ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

FROITA

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

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena  
Lácteo

27/02/2024

GARVANZOS CON CHOURIZO  
TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

FROITA

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Chicharos con dados de polo e quinoa  
Lácteo

28/02/2024

SOPA DE COCIDO

COCIDO

PALMERA DE CHOCOLATE

FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado  
Froita

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 640,14

Prot. (g) 23,62

Lip. (g) 22,89

HdeC (g) 89,90



Recomendacións

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

