



MENÚ ESCOLAR

NOVEMBRO



LUNS

04/11/2024

ENREXADO DE POLO E CEBOLA CAMELIZADA

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

MARTES

05/11/2024

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

MÉRCORES

06/11/2024

GARAVANZOS 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

XOVES

07/11/2024

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

VENRES

08/11/2024

TALLARINS TRIS-TRAS

SAN MARTIÑO O FORNO EN SALSA DE LIMÓN

PATACAS COCIDAS

IOGUR

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Minestra de verduras con polo e arroz integral

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 675.73

Prot. (g) 21.68

Lip. (g) 24.03

HdeC (g) 85.17



Recomendacións

11/11/2024

CREMA DE VERDURAS

RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS

IOGUR

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

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

Froita

12/11/2024

LENTELLAS CON POLO

EMPANADA DE ATÚN

FROITA

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca

Fideos con lombo e verduras

Lácteo

13/11/2024

CHICHAROS CON XAMÓN

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

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

Peituga de polo con cous cous de verduras

Lácteo

14/11/2024

CROQUETAS DE POLO

ABADEXO A MARIÑEIRA

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

IOGUR

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

Salteado de tenreira con cenorias e patatas

Froita



15/11/2024

SOPA MARAVILLA

FILETE DE POLO CON SALSA DE TOMATE E ALBAHACA

XUDIAS GUIADAS CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca

Arroz salteado con bacalao e verduras

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 629.86

Prot. (g) 21.27

Lip. (g) 21.62

HdeC (g) 71.95



Recomendacións

18/11/2024

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 bacalao e berenxena

Lácteo

19/11/2024

CREMA CAMPEIRA

BOLOÑESA 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

Froita

20/11/2024

LENTELLAS ESTUFADAS

FIDEUA DE PESCADO

FROITA

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

Dados de lombo salteado con xudias

Lácteo

21/11/2024

CALDO GALEGO

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ PILAW

FROITA

Iogur natural. Torradas con queixo fresco. Froita fresca

Ensalada de atún e pataca cocida

Lácteo

22/11/2024

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

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 647.44

Prot. (g) 22.92

Lip. (g) 22.91

HdeC (g) 89.58



Recomendacións

25/11/2024

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

26/11/2024

PIZZA

FABAS CON CHOURIZO

FROITA

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

Ensalada de pasta e ovo cocido

Lácteo

27/11/2024

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 e verduras

Froita

28/11/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE

FROITA

Iogur natural. Cereais. Zume de laranxa natural

Rapante a prancha con xardiñeira e patatas

Lácteo

29/11/2024

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

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 visítate: www.arumeservicios.com

