



# MENÚ ESCOLAR

## OUTUBRO



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

30/09/2024

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

LENTELLAS CON POLO  
EMPANADA DE ATÚN

CHICHAROS CON XAMÓN  
TORTILLA DE PATACA

CROQUETAS DE POLO  
ABADEXO A MARIÑEIRA

SOPA MARAVILLA  
FILETE DE POLO CON SALSA DE TOMATE E ALBAHACA

Enerxía (Kcal) 627,33  
Prot. (g) 20,60  
Lip. (g) 20,77  
HdeC (g) 71,59

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

Fideos con lombo e verduras

Peituga de polo con cous cous de verduras

Salteado de tenreira con cenorias e patatas

Arroz salteado con bacalao e verduras

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

07/10/2024  
BROCOLI E CENORIA CON ALLADA E OVO

08/10/2024  
CREMA CAMPEIRA  
BOLOÑESA VEXETAL CON MACARRONS

09/10/2024  
LENTELLAS ESTUFADAS  
FIDEUA DE PESCADO

10/10/2024  
CALDO GALEGO  
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

11/10/2024  
SOPA DE CABELLIN  
ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUIADAS

Enerxía (Kcal) 647,44  
Prot. (g) 22,92  
Lip. (g) 22,91  
HdeC (g) 89,58

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

Iogur natural. Torradas con queixo fresco. Froita fresca

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



Recomendacións

Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena

Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida

Dados de lombo salteado con xudias

Ensalada de atún e pataca cocida

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña

14/10/2024

15/10/2024

16/10/2024

17/10/2024

18/10/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ARROZ TRES DELICIAS  
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO  
LEITUGA, CEBOLA E OLVIAS VERDES

PIZZA  
FABAS CON CHOURIZO

COLIFLOR A GALEGA  
LOMBO ADUBADO EN SALSA  
PATACAS GUIADAS

GARAVANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CABACIÑA  
TOMATE

CREMA DE CENORIA  
RABAS  
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

Enerxía (Kcal) 654,66  
Prot. (g) 22,12  
Lip. (g) 23,30  
HdeC (g) 72,50

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

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

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

Iogur natural. Cereais. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca



Recomendacións

Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras

Ensalada de pasta e ovo cocido

Arroz salteado con atún y verduras

Rapante a prancha con xardiñeira e patatas

Fideos salteados con tenreira e verduras

21/10/2024

22/10/2024

23/10/2024

24/10/2024

25/10/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE CHICHAROS  
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA  
ARROZ O FORNO

ENSALADA TROPICAL  
ATÚN GUISADO CON FIDEOS

SOPA DE VERDURAS  
ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

GARVANZOS CON CHOURIZO  
TORTILLA DE PATACA  
TOMATE NATURAL

ESPIRAIS CON VERDURAS  
PESCADA O FORNO  
PATACA COCIDA

Enerxía (Kcal) 637,21  
Prot. (g) 21,30  
Lip. (g) 20,96  
HdeC (g) 80,86

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

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

Brocoli salteado con salmón e pataca cocida

Minestra de verdura con taquiños de tenreira

Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena

Chicharos con dados de polo e quinoa

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado

28/10/2024

29/10/2024

30/10/2024

31/10/2024

01/11/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

MACARRONS CON TOMATE  
FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE  
VERDURAS GUIADAS

LENTELLAS A CASEIRA  
ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS

CREMA DE CABAZA  
TORTILLA DE PATACA  
TOMATE E OLIVAS

NON LECTIVO

Enerxía (Kcal) 647,09  
Prot. (g) 23,65  
Lip. (g) 22,74  
HdeC (g) 87,25

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



Recomendacións

Ensalada con dados de polo

Tortilla de berenxena e arroz integral salteado

Lasaña de peixe e espinacas

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexas consultar e revisar online visite [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

