



# MENÚ ESCOLAR

## XANEIRO 2022



### LUNS

10/01/2022

CALDO GALEGO

TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS

IOGUR

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Ensalada de atún e pataca cocida

FROITA

### MARTES

11/01/2022

SOPA DE FIDEOS

FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA

PATACAS O VAPOR

FROITA

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Taquiños de tenreira con verduras

LÁCTEO

### MÉRCORES

12/01/2022

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Chicharos con dados de polo e quinoa

LÁCTEO

### XOVES

13/01/2022

ESPIRAIS CON VERDURAS

GARAVANZOS CON BACALLOO

NATILLA DE CHOCOLATE

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Verduras guisadas con dados de lombo

FROITA

### VENRES

14/01/2022

XUDIAS REFOGADAS

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Lasaña de peixe e espinacas

LÁCTEO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 695,89

Prot. (g) 24,78

Lip. (g) 20,48

HdeC (g) 93,41



Recomendacións

Semana 1

17/01/2022

POTAXE DE LENTELLAS

FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA

PATACAS O VAPOR

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Taquiños de tenreira con verduras

LÁCTEO

18/01/2022

ENREXADO DE POLO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

ARROZ

IOGUR

logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Ensalada de atún e pataca cocida

FROITA

19/01/2022

ESPAGUETTIS CON VERDURAS

RABAS DE CALAMAR

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

FROITA

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Verduras guisadas con dados de lombo

LÁCTEO

20/01/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO O CHILINDRON

XARDIÑEIRA

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita

Bacallo salteado con verduras

FROITA

21/01/2022

CREMA DE CABAZA

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

LÁCTEO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 674,30

Prot. (g) 24,36

Lip. (g) 22,35

HdeC (g) 82,60



Recomendacións

Semana 2

24/01/2022

CROQUETAS

LOMBO ADUBADO O FORNO

VERDURAS

FLAN

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Lasaña de peixe e espinacas

FROITA

25/01/2022

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A GALEGA

PATACAS O VAPOR

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Ensalada de polo

LÁCTEO

26/01/2022

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

IOGUR

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Brocoli salteado con salmón e pataca

FROITA

27/01/2022

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Verduras guisadas con dados de lombo

LÁCTEO

28/01/2022

COLIFLOR A GALEGA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

LÁCTEO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 641,17

Prot. (g) 22,91

Lip. (g) 22,67

HdeC (g) 85,36



Recomendacións

Semana 3

31/01/2022

LENTELLAS CON CHOURIZO

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES

IOGUR

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

FROITA

01/02/2022

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

LÁCTEO

02/02/2022

Fideos con lomo e verduras

LÁCTEO

03/02/2022

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

LÁCTEO

04/02/2022

Ensalada de atún e pataca cocida

FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 820,23

Prot. (g) 35,42

Lip. (g) 23,09

HdeC (g) 131,86



Recomendacións

Semana 4

Garante que estos menús fueron 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 visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

