

MENÚ ESCOLAR

SETEMBRO 2022



LUNS

05/09/2022

MARTES

06/09/2022

MÉRCORES

07/09/2022

XOVES

08/09/2022

VENRES

09/09/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 637,84
Prot. (g) 22,94
Lip. (g) 22,49
HdeC (g) 75,26

ENSALADA TROPICAL
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E TOMATE

FROITA

IOGUR

logur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Lasaña de peixe e espinacas

Ensalada de atún e pataca cocida

Lácteo

Froita



Recomendacións

12/09/2022

ENSALADA ITALIANA
POLO O ALLO
PATACAS GUISADAS
FROITA

13/09/2022

CALDO VEXETAL
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
ARROZ BRANCO
FLAN

14/09/2022

POTAXE DE LENTELLAS
FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA
PATACAS O VAPOR
FROITA

15/09/2022

CREMA DE CABAZA
RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS
IOGUR

16/09/2022

ENSALADA MIXTA
EMPANADOS DE PEIXE
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 693,65
Prot. (g) 26,14
Lip. (g) 23,75
HdeC (g) 80,46

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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

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

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita

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

Codiños salteados con salmón e brocoli

Cabaiña rechea de atún e pataca cocida

Chicharos con dado de polo e quinoa

Tenreira asada con verduras

Minestra de verduras con taquiños de polo e arroz basmati

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

19/09/2022

CROQUETAS
LONBO ADUBADO
ARROZ
IOGUR

20/09/2022

ESPIRAL O FORNO
RABAS
PATACAS O VAPOR
FROITA

21/09/2022

CREMA DE CABACIÑA
TORTILLA DE PATACA
LETIUGA E MILLO
IOGUR

22/09/2022

SOPA DE FIDEOS
PUCHERO DE POLO CON PATACAS
FROITA

23/09/2022

CHÍCHAROS CON XAMÓN
FIDEOS CON ATÚN GUISADO
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 689,24
Prot. (g) 25,41
Lip. (g) 22,61
HdeC (g) 95,47

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

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

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

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

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Ensalada de polo

Brócoli con salmón e pataca cocida

Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena

Xudias verdes con magro de porco

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

26/09/2022

ENSALADA PRIMAVERA
MEDALLON DE SALMON E CABAZA
ARROZ
NATILLA DE CHOCOLATE

27/09/2022

ENSALADILLA
TENREIRA GUISADA CON FIDEOS
FROITA

28/09/2022

FABAS ESTUFADAS
FILETE DE PESCADILLA A ROMANA
ENSALADA DE LETIUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES
FROITA

29/09/2022

PASTA A NAPOLITANA
ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS
FROITA

30/09/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS
PAELLA DE POLO CON VEDURAS
IOGUR

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 685,12
Prot. (g) 25,98
Lip. (g) 22,49
HdeC (g) 86,03

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

Vaso de leite. Pan con peituga de pavo cocida. Froita

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca

Brocoli salteado con raia a prancha e pataca

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Ensalada de lentellas

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña

Froita

Lácteo

Lácteo

Lácteo

Froita



Recomendacións

Garante que este menú foi planificado 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 desexa consultar o menú online visítate www.arumeservicios.com

