



MENÚ ESCOLAR

NOVEMBRO 2022



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	31/10/2022	01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	
		FESTIVO	SOPA DE FIDEOS	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE CENORIA	ENERXÍA (Kcal) 662.11
			TORTILLA DE PATACA	EMPANADOS DE PEIXE	POLO O ALLO	Prot. (g) 21.91
			ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	ARROZ	CODIÑOS SALTEADOS	Lip. (g) 22.53
			FROITA	FLAN	FROITA	HdcC (g) 88.91
		Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita		Recomendacións
		Verduras guisadas con dados de lombo	Arroz con verduras e trociños de tortilla francesa	Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña		
		Lácteo	Froita	Lácteo		
Semana 2	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	
	POTAXE DE LENTELLAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS CON ALLADA	CALDO VEXETAL	CREMA DE CABAZA	ENERXÍA (Kcal) 677.01
	FIETE DE PESCADA A MARIÑEIRA	POLO O CHILINDRON	RABAS	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS	Prot. (g) 24.33
	PATACAS O VAPOR	VERDURIÑAS (con patacas)	ESPAGUETIS SALTEADOS	ARROZ		Lip. (g) 22.97
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdcC (g) 76.71
	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	Recomendacións
	Cous cous con dados de tenreira salteada e ensalada de tomate	Rapante a plancha con pataca e verduras	Verduras guisadas con dados de lombo	Tortilla de berexena con patacas	Lasaña de peixe e espinacas	
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	
Semana 3	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	
	GARAVANZOS ESTUFADOS	ESPIRAIS O FORNO	SOPA DE FIDEOS	FABADA	CREMA DE CABACIÑA	ENERXÍA (Kcal) 721.41
	LOMBO ADUBADO O FORNO	MEDALLON DE SALMON O FORNO	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	TORTILLA DE ATÚN	PUCHERO DE POLO CON PATACAS	Prot. (g) 26.75
	PATACAS O CALDEIRO	PATACAS GUIASADAS		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		Lip. (g) 23.73
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdcC (g) 95.90
	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	Recomendacións
	Salmón o forno con arroz integral	Ensalada de polo	Brocoli salteado con bacallao e pataca	Verduras con magro salteado e patacas	Peixe o forno con arroz integral	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita	
Semana 4	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	
	CREMA DE VERDURAS	CHÍCHAROS CON XAMON	LENTELLAS CON VERDURAS	SOPA DE PIÑONS	XUDIAS CON CHOURIZO	ENERXÍA (Kcal) 672.41
	EMPANADOS DE PEIXE	CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS	PESCADA O FORNO	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHÍCHAROS	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	Prot. (g) 24.81
	ARROZ		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES			Lip. (g) 22.08
	FROITA	FROITA	NATILLAS DE CHOCOLATE	FROITA	IOGUR	HdcC (g) 81.30
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	Recomendacións
	Minestra de verduras con taquiños de lombo	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Tortilla de berexena con ensalada de tomate	Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña	Verduras guisadas con dados de lombo	
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	
Semana 5	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022	
	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE GARAVANZOS	SOPA DE FIDEOS			ENERXÍA (Kcal) 747.79
	POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSA			Prot. (g) 27.23
	PATACAS GUIASADAS		PURE DE PATACA			Lip. (g) 25.26
	IOGUR	FROITA	IOGUR			HdcC (g) 99.10
	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			Recomendacións
	Arroz salteado con taquiños de salmón e berexena	Fideos con lomo e verduras	Chicharos con dados de salmón e quinoa			
	Froita	Lácteo	Froita			

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 visita: www.arumeservicios.com

