



MENÚ ESCOLAR

SETEMBRO 2023



LUNS

11/09/2023

CREMA DE CENORIA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON
MACARRONS

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

MARTES

12/09/2023

CALDO GALEGO
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

ARROZ

FROITA

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

Ensalada de atún e pataca cocida

Lácteo

MÉRCORES

13/09/2023

POTAXE DE LENTELLAS
PESCADA A MARÍNEIRA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

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

Chicharos con dado de polo e quinoa

Froita

XOVES

14/09/2023

CROQUETAS
GUIZO DE TENREIRA CON PATACAS E
VERDURAS

FROITA

Vaso de leite, pan con xamon serrano.
Froita

Codiños salteados con salmón e brocoli

Lácteo

VENRES

15/09/2023

ARROZ TRES DELICIAS
TORTILLA DE ATÚN

TOMATE NATURAL

IOGUR

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

Minestra de verduras con taquiños de
lombo

Froita

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Energía (Kcal) 673.70

Prot. (g) 24.80

Lip. (g) 24.42

HdeC (g) 86.31



Recomendacións

Semana 1

18/09/2023

CREMA DE CABAZA
RAGOUT DE PORCO EN SALSA DE
SOIA CON PATACAS

IOGUR

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

Codiños salteados con salmón e brocoli

Froita

19/09/2023

ENSALADA DE PASTA
PESCADA A GALEGA

BROCOLI SALTEADO

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Minestra de verduras con taquiños de
tenreira

Lácteo

20/09/2023

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

FROITA

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

Chicharos con dado de polo e quinoa

Lácteo

21/09/2023

POTAXE DE GARAVANZOS (con
chourizo)

SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

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

Lombo asado con verduras salteadas

Lácteo

22/09/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZA
POLO ASADO

IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Cabaciña rechea de peixe e pataca cocida

Froita

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Energía (Kcal) 625.16

Prot. (g) 22.72

Lip. (g) 22.43

HdeC (g) 78.10



Recomendacións

Semana 2

25/09/2023

ENSALADILLA CON OVO RELADO
FILETE DE PESCADA O LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

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

Polo salteado con cous cous de verduras

Lácteo

26/09/2023

ENREXADO DE POLO
MACARRONS CON BOLONESA
VEXETAL

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón cocido.
Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de
tomate

Froita

27/09/2023

CREMA DE CABACIÑA
LOMBO ADUBADO EN SALSA

ARROZ

FROITA

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

Rapante a prancha con ensalada de xudias

Lácteo

28/09/2023

LENTELLAS VEXETAIS
RABAS

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.
Froita

Dados de teneria salteados con minestra
salteada

Lácteo

29/09/2023

ESPAGUETTIS CON VERDURAS
POLO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita
fresca

Atún salteado con berenxena, cabaciña e
patacas

Froita

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Energía (Kcal) 646.28

Prot. (g) 24.41

Lip. (g) 22.49

HdeC (g) 75.45



Recomendacións

Semana 3

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 deseara consultar e obter máis info:
www.arumeservicios.com

