



MENÚ ESCOLAR

XANEIRO



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

FESTIVO

NON LECTIVO

COLIFLOR A GALEGA
LOMBO ADUBADO EN SALSA
PATACAS GUIADAS
IOGUR

GARAVANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE CABACIÑA
TOMATE
FROITA

CREMA DE CENORIA
RABAS
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

Energía (Kcal) 655,50
Prot. (g) 23,47
Lip. (g) 23,94
HdeC (g) 86,54

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

logur natural. Cerais. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Arroz salteado con atún y verduras

Rapante a plancha con xardiñeira e patacas

Fideos salteados con tenreira e verduras

Froita

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

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

FABAS ESTUFADAS
ATÚN GUIASDO CON FIDEOS
FROITA

SOPA DE VERDURAS (con piñons)
ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS
FROITA

GARVANZOS CON CHOURIZO
TORTILLA DE PATACA
TOMATE NATURAL
FROITA

ESPIRAIS CON VERDURAS
PESCADA O FORNO
PATACA COCIDA
IOGUR

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. Cereias. Froita fresca

Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural

logur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

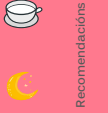
Brocoli salteado con salmón e pataca cocida
Froita

Minestra de verdura con taquiños de tenreira
Lácteo

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena
Lácteo

Chicharos con dados de polo e quinoa
Lácteo

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado
Froita



Recomendacións

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

MACARRONS CON TOMATE
PESCADA EN SALSA VERDE
VERDURAS GUIADAS
FROITA

LENTELLAS A CASEIRA
ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS
IOGUR

CREMA DE PORROS
PASTA CON BOLOÑESA VEXETAL
FROITA

FABAS ESTUFADAS
POLO EN PEPITORIA
XUDIAS SALTEADAS
IOGUR

SOPA DE FIDEOS
RAXO DE ATÚN
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 644,43
Prot. (g) 23,43
Lip. (g) 23,35
HdeC (g) 81,84

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

logur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

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

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca

Ensalada con dados de polo
Lácteo

Lasaña de peixe e espinacas
Froita

Tortilla de berenxena e arroz integral salteado
Lácteo

Cous cous con salmón e porros
Froita

Brocoli salteado con lombo e patacas asadas
Lácteo



Recomendacións

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENREXADO DE POLO E CEBOLA CAMELIZADA
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS
FROITA

SOPA DE ESTRELIÑAS E VERDURAS
PESCADA A ROMANA
LEITUGA, CENORIA E MILLO
FROITA

GARAVANZOS ESTUFADOS
FILERE RUSO O FORNO CON SALSA
VERDURAS SALTEADAS
IOGUR

CREMA DE CABAZA
GUISOD E CARNE (porco) CON ARROZ CON VERDURAS
FROITA

ESPIRAIS GRATINADOS
SAN MARTIÑO O FORNO EN SALSA DE LIMÓN
PATACAS COCIDAS
IOGUR

ENERXÍA (Kcal) 675,73
Prot. (g) 21,68
Lip. (g) 24,03
HdeC (g) 85,17

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

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Codiños salteados con salmón e brocoli
Lácteo

Tenreira asada con cenoria e arroz basmati
Lácteo

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida
Froita

Xudias con magro e pataca cocida
Lácteo

Minestra de verduras con polo e arroz integral
Froita



Recomendacións

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 visítate www.arumeservicios.com

