

MENÚ ESCOLAR

SETEMBRO						 ARUME COCINAMOS PARA TI					
LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
Semana 1	08/09/2025	09/09/2025	10/09/2025	11/09/2025	12/09/2025	Energía (Kcal)		642,66			
	CHICHAROS CON XAMÓN	ENSALADILLA	CROQUETAS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	PIZZA	Prot. (g)		21,72			
	TORTILLA DE PATACA	RAXO DE ATÚN	GOULASH DE PAVO CON MACARRONS	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	FABAS CON CHOURIZO	Lip. (g)		22,41			
	LEITUGA, MILLO	ARROZ CON VERDURAS		PATACA COCIDA		HdeC (g)		88,09			
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA						
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		Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca		Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca			
Brocoli salteado con salmón e pataca cocida		Minestra de verdura con taquiños de tenreira		Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena		Chicharos con dados de polo e quinoa		Ensalada de pasta e ovo cocido			
Lácteo		Froita		Lácteo		Froita		Lácteo		Recomendacións	
Semana 2	15/09/2025	16/09/2025	17/09/2025	18/09/2025	19/09/2025	ENERXÍA (Kcal)		645,30			
	MACARRONS CON CHOURIZO	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS CON VERDURAS	SOPA DE CABELLIN	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO, CENORIA, PIÑA E OLIVAS VERDES	Prot. (g)		22,29			
	TORTILLA DE ATÚN	BOLOÑESA VEXETAL CON MACARRONS	ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS	Lip. (g)		22,95			
	LEITUGA, MILLO E CENOIRA		PATACA COCIDA	ARROZ		HdeC (g)		87,02			
	FROITA	FROITA	IOGUR	FRUTA	IOGUR						
Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca		Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural		Iogur 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		Lasaña de peixe e espinacas		Tortilla de berenxena e arroz integral salteado		Cous cous con salmón e porros		Rapante a prancha con xardiñeira e patacas			
Lácteo		Lácteo		Froita		Lácteo		Froita		Recomendacións	
Semana 3	22/09/2025	23/09/2025	24/09/2025	25/09/2025	26/09/2025	ENERXÍA (Kcal)		651,51			
	ARROZ TRES DELICIAS	ENREXADO DE POLO	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, PIÑA, OVO E OLIVAS	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA	Prot. (g)		21,93			
	XAMONCIÑOS DE POLO AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	TORTILLA DE CABACIÑA	EMPANADOS DE PEIXE	Lip. (g)		22,85			
	LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS VERDES	MINESTRA REFOGADA (con pataca)		LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	HdeC (g)		89,26			
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR						
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		Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural		Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca			
Codiños salteados con salmón e brocoli		Brocoli salteado con lombo e patacas asadas		Cabacilla rechea con atún e pataca cocida		Xudias con magro e pataca cocida		Minestra de verduras con polo e arroz integral			
Froita		Lácteo		Lácteo		Lácteo		Froita		Recomendacións	
Semana 4	29/09/2025	30/09/2025	01/10/2025	02/10/2025	03/10/2025	ENERXÍA (Kcal)		639,06			
	CREMA DE CHICHAROS	ENSALADA TROPICAL				Prot. (g)		20,47			
	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQULLOS	ATÚN GUISADO CON FIDEOS				Lip. (g)		21,66			
	LEITUGA, MILLO E CENOIRA					HdeC (g)		90,23			
	FROITA	IOGUR									
Vaso de leite. Cereias de arroz. Zume de laranxa natural		Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca									
Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate		Tenreira asada con cenoria e arroz basmati									
Lácteo		Froita								Recomendacións	