

MENÚ ESCOLAR

NOVEMBRO						 ARUME COCINAMOS PARA TI					
LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
03/11/2025		04/11/2025		05/11/2025		06/11/2025		07/11/2025		Energía (Kcal)	
NON LECTIVO		SOPA DE ESTRELIÑAS E VERDURAS		GARAVANZOS ESTUFADOS		CREMA DE CABAZA		ESPIRAIS GRATINADOS		645,46	
		PESCADA A ROMANA		FILERE RUSO O FORNO CON SALSA		GUISOD E CARNE (porco) CON ARROZ CON VERDURAS		XARDA EN SALSA DE LIMÓN		Prot. (g)	
		LEITUGA, CENORIA E MILLO		VERDURAS SALTEADAS				PATACAS COCIDAS		Lip. (g)	
		FROITA		IOGUR		FROITA		IOGUR		HdeC (g)	
		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			
		Tenreira asada con cenoria e arroz basmati		Cabacilla rechea con atún e pataca cocida		Xudias con magro e pataca cocida		Minestra de verduras con polo e arroz integral			
		Lácteo		Froita		Lácteo		Froita		Recomendacións	
10/11/2025		11/11/2025		12/11/2025		13/11/2025		14/11/2025		VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CREMA DE VERDURAS		LENTELLAS CON POLO		 HOT POKE		CROQUETAS DE POLO		SOPA MARAVILLA		ENERXÍA (Kcal)	
RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS		EMPANADA DE ATÚN		 TORTILLA DE PATACA		ABADEXO A MARIÑEIRA		FILETE DE POLO CON SALSA DE TOMATE E ALBAHACA		Prot. (g)	
IOGUR		FROITA		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		TALLARINS CON CHAMPIÑONS		XUDIAS GUIADAS CON PATACAS		Lip. (g)	
										HdeC (g)	
Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural		Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca		Iogur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca		Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural		Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca			
Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate		Fideos con lombo e verduras		Peituga de polo con cous cous de verduras		Salteado de tenreira con cenorias e patacas		Arroz salteado con bacallao e verduras			
Froita		Lácteo		Lácteo		Froita		Lácteo		Recomendacións	
17/11/2025		18/11/2025		19/11/2025		20/11/2025		21/11/2025		VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
BROCOLI E CENORIA CON ALLADA E OVO		CREMA CAMPEIRA		LENTELLAS ESTUFADAS		CALDO GALEGO		SOPA DE CABELLIN		ENERXÍA (Kcal)	
ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA		BOLONESA VEXETAL (de soia) CON MACARRONS		FIDEUA DE PESCADO		ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE		ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUIADAS		Prot. (g)	
PATACA PANADEIRA		IOGUR		FROITA		FROITA		IOGUR		Lip. (g)	
										HdeC (g)	
Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural		Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca		Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural		Iogur natural. Torradas con queixo fresco. Froita fresca		Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca			
Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena		Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida		Dados de lombo salteado con xudias		Ensalada de atún e pataca cocida		Cous cous con pescada e bastoncillos de cabaciña			
Lácteo		Froita		Lácteo		Lácteo		Froita		Recomendacións	
24/11/2025		25/11/2025		26/11/2025		27/11/2025		28/11/2025		VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ARROZ TRES DELICIAS		PIZZA		COLIFLOR A GALEGA		GARAVANZOS CON VERDURAS		CREMA DE CENORIA		ENERXÍA (Kcal)	
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO		FABAS CON CHOURIZO		LOMBO ADUBADO EN SALSA		TORTILLA DE CABACIÑA		RABAS		Prot. (g)	
LEITUGA, CEBOLA E OLVIAS VERDES		FROITA		PATACAS GUIADAS		TOMATE		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA		Lip. (g)	
IOGUR				IOGUR		FROITA		FROITA		HdeC (g)	
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural		Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita fresca		Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural		Iogur natural. Cerais. Zume de laranxa natural		Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca			
Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras		Ensalada de pasta e ovo cocido		Arroz salteado con atún y verduras		Rapante a prancha con xardiñeira e patacas		Fideos salteados con tenreira e verduras			
Froita		Lácteo		Froita		Lácteo		Lácteo		Recomendacións	