



SETEMBRO

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

09/09/2024

10/09/2024

11/09/2024

12/09/2024

13/09/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 687,92

Prot. (g) 22,70

Lip. (g) 21,68

HdeC (g) 86,23

SOPA DE VERDURAS  
ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

GARVANZOS CON CHOURIZO  
TORTILLA DE PATACA

ESPIRAIS CON VERDURAS  
PESCADA O FORNO

FROITA

FROITA

IOGUR

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

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Chicharos con dados de polo e quinoa

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado

Lácteo

Lácteo

Froita



Recomendacións

16/09/2024

17/09/2024

18/09/2024

19/09/2024

20/09/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 644,43

Prot. (g) 23,43

Lip. (g) 23,35

HdeC (g) 81,84

LENTELLAS A CASEIRA  
PASTA CON BOLOÑESA VEXETAL

CREMA DE PORROS  
ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS

MACARRONS CON TOMATE  
FILETE DE PESCADA EN SALSAS VERDE

FABAS ESTUFADAS  
POLO EN PEPITORIA

SOPA DE FIDEOS  
RAXO DE ATÚN

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

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

Lasaña de peixe e espinacas

Tortilla de berenxena e arroz integral salteado

Cous cous con salmón e porros

Brocoli salteado con lombo e patacas asadas

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

23/09/2024

24/09/2024

25/09/2024

26/09/2024

27/09/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 675,73

Prot. (g) 21,68

Lip. (g) 24,03

HdeC (g) 85,17

ENREXADO DE POLO E CEBOLA CARAMELIZADA  
TORTILLA DE PATACA

SOPA DE ESTRELIÑAS E VERDURAS  
PESCADA A ROMANA

GARVANZOS ESTUFADOS  
FILERE RUSO O FORNO CON SALSAS

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

ESPIRAIS GRATINADOS  
SAN MARTIÑO O FORNO EN SALSAS DE LIMÓN

FROITA

FROITA

IOGUR

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

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

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Codiños salteados con salmón e brocoli

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

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita



Recomendacións

30/09/2024

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 640,00

Prot. (g) 23,94

Lip. (g) 25,04

HdeC (g) 73,39

CREMA DE VERDURAS  
RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS

IOGUR

Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

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](http://www.arumeservicios.com)

