



SALESIANOS LUGO

SETEMBRO



LUNS

09/09/2024

MARTES

10/09/2024

MÉRCORES

11/09/2024

XOVES

12/09/2024

VENRES

13/09/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 687,92
Prot. (g) 22,70
Lip. (g) 21,68
HdeC (g) 86,23

Semana 1

SOPA DE VERDURAS

GARVANZOS CON CHOURIZO

ESPIRAIS CON VERDURAS

ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

TORTILLA DE PATACA

PESCADA O FORNO

TOMATE NATURAL

PATACA COCIDA

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

LENTELLAS A CASEIRA

PASTA CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

17/09/2024

CREMA DE PORROS

ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS

IOGUR

18/09/2024

MACARRONS CON TOMATE

FILETE DE PESCADA EN SALSAS VERDE

VERDURAS GUIADAS

FROITA

19/09/2024

FABAS ESTUFADAS

POLO EN PEPITORIA

XUDIAS SALTEADAS

IOGUR

20/09/2024

SOPA DE FIDEOS

RAXO DE ATÚN

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

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

Semana 2

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

ENREXADO DE POLO E CEBOLA CARAMELIZADA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS

FROITA

24/09/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS E VERDURAS

PESCADA A ROMANA

LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

25/09/2024

GARVANZOS ESTUFADOS

FILETE RUSO O FORNO CON SALSAS

VERDURAS SALTEADAS

IOGUR

26/09/2024

CREMA DE CABAZA

GUIZOD E CARNE (porco) CON ARROZ CON VERDURAS

FROITA

27/09/2024

ESPIRAIS GRATINADOS

SAN MARTIÑO O FORNO EN SALSAS DE LIMÓN

PATACAS COCIDAS

IOGUR

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

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

Semana 3

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

CREMA DE VERDURAS

RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS

IOGUR

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

Semana 4

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.arumeservicio.com

