



# SALESIANOS LUGO

## XANEIRO



LUNS

06/01/2025

FESTIVO

MARTES

07/01/2025

NON LECTIVO

MÉRCORES

08/01/2025

COLIFLOR A GALEGA  
LOMBO ADUBADO EN SALSA  
PATACAS GUIADAS  
IOGUR

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

Arroz salteado con atún y verduras

Froita

XOVES

09/01/2025

GARAVANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CABACIÑA  
TOMATE  
FROITA

logur natural. Cerais. Zume de laranxa natural

Rapante a plancha con xardiñeira e patacas

Lácteo

VENRES

10/01/2025

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

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Fideos salteados con tenreira e verduras

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 655,50

Prot. (g) 23,47

Lip. (g) 23,94

HdeC (g) 86,54



Recomendacións

13/01/2025

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

Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural

Brocoli salteado con salmón e pataca cocida  
Froita

14/01/2025

FABAS ESTUFADAS  
ATÚN GUIASDO CON FIDEOS  
FROITA

Vaso de leite. Cereias. Froita fresca

Minestra de verdura con taquiños de tenreira  
Lácteo

15/01/2025

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

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

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena  
Lácteo

16/01/2025

GARVANZOS CON CHOURIZO  
TORTILLA DE PATACA  
TOMATE NATURAL  
FROITA

logur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Chicharos con dados de polo e quinoa  
Lácteo

17/01/2025

ESPIRAIS CON VERDURAS  
PESCADA O FORNO  
PATACA COCIDA  
IOGUR

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado  
Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 637,21

Prot. (g) 21,30

Lip. (g) 20,96

HdeC (g) 80,86



Recomendacións

20/01/2025

MACARRONS CON TOMATE  
PESCADA EN SALSA VERDE  
VERDURAS GUIADAS  
FROITA

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Ensalada con dados de polo  
Lácteo

21/01/2025

LENTELLAS A CASEIRA  
ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS  
IOGUR

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

Lasaña de peixe e espinacas  
Froita

22/01/2025

CREMA DE PORROS  
PASTA CON BOLOÑESA VEXETAL  
FROITA

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

Tortilla de berenxena e arroz integral salteado  
Lácteo

23/01/2025

FABAS ESTUFADAS  
POLO EN PEPITORIA  
XUDIAS SALTEADAS  
IOGUR

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

Cous cous con salmón e porros  
Froita

24/01/2025

SOPA DE FIDEOS  
RAXO DE ATÚN  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

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

Brocoli salteado con lombo e patacas asadas  
Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 644,43

Prot. (g) 23,43

Lip. (g) 23,35

HdeC (g) 81,84



Recomendacións

27/01/2025

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

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

Codiños salteados con salmón e brocoli  
Lácteo

28/01/2025

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

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

Tenreira asada con cenoria e arroz basmati  
Lácteo

29/01/2025

GARAVANZOS ESTUFADOS  
FILERE RUSO O FORNO CON SALSA  
VERDURAS SALTEADAS  
IOGUR

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

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida  
Froita

30/01/2025

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

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

Xudias con magro e pataca cocida  
Lácteo

31/01/2025

**MENÚ ESPECIAL  
DON BOSCO**

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Minestra de verduras con polo e arroz integral  
Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 675,73

Prot. (g) 21,68

Lip. (g) 24,03

HdeC (g) 85,17



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)

