



SALESIANOS LUGO



OUTUBRO



LUNS

29/09/2025

MARTES

30/09/2025

MÉRCORES

01/10/2025

XOVES

02/10/2025

VENRES

03/10/2025

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Energía (Kcal) 668,00
Prot. (g) 21,59
Lip. (g) 22,58
HdeC (g) 94,28

SOPA DE VERDURAS CON
ESTRELIÑAS
ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS
FROITA

ENSALADA CON GARAVANZOS
TORTILLA DE PATACA
TOMATE
IOGUR

ESPAGUETIS A NAPOLITANA
PESCADA O FORNO
PATACA COCIDA
FROITA



Recomenda
cións

Iogur natural. Pan multicereais con tomate
e aceite de oliva. Froita fresca
Salmón a plancha con panache de
verduras
Lácteo

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de
laranxa natural
Peituga de polo con cous cous de verduras
Froita

Vaso de leite. Torradas con xamón serrano.
Froita fresca
Arroz salteado con bacallao e verduras
Lácteo

06/10/2025

07/10/2025

08/10/2025

09/10/2025

10/10/2025

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA
(Kcal) 619,93
Prot. (g) 20,63
Lip. (g) 21,27
HdeC (g) 86,64

LENTELLAS A CASEIRA (con chourizo)
TORTILLA DE PATACA
TOMATE
FROITA

CREMA DE PORROS
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
XARDINEIRA (con pataca)
FROITA

ENSALADA DE PASTA
FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE
VERDURAS GUIADAS
IOGUR

FABAS ESTUFADAS
POLO O CHILINDRON
PATACA PANADEIRA
FROITA

ARROZ TRES DELICIAS
EMPANADA DE ATÚN
IOGUR



Recomenda
cións

Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de
laranxa natural
Canelons de verduras e piñons con
minestra de verduras
Lácteo

Vaso de leite. Pan integral con aceite de
oliva e xamón cocido. Froita fresca
Ensalada de atún e pataca cocida
Lácteo

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de
laranxa natural
Dados de lombo salteado con xudias
Froita

Iogur natural. Torradas con queixo fresco.
Froita fresca
Cous cous con pescada e bastoncillos de
cabaciña
Lácteo

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón
serrano. Froita fresca
Salteado de tenreira con cenorias e
patacas
Froita

13/10/2025

14/10/2025

15/10/2025

16/10/2025

17/10/2025

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA
(Kcal) 616,75
Prot. (g) 20,93
Lip. (g) 21,99
HdeC (g) 83,31

ENSALADA DE XUDIAS CON OVO
RELADO
POLO O ALLO
ARROZ BRANCO
IOGUR

SOPA DE PIÑONS
PESCADA A ROMANA
LEITUGA E MILLO
FROITA

GARAVANZOS ESTUFADOS
TORTILLA DE CABACIÑA
VERDURAS GUIADAS
FROITA

CREMA DE CABAZA
GUIZO DE CARNE
PATACA PANADEIRA
IOGUR

ESPIRAIS GRATINADOS
XARDA EN SALSA DE LIMÓN
PATACA COCIDA
FROITA



Recomenda
cións

Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e
peituga de pavo cocida. Zume de laranxa
Tortilla francesa con ensalada de tomate
Froita

Vaso de leite. Galletas de avena con
plátano. Froita fresca
Lombo a plancha con patacas guisada
con verduras
Lácteo

Vaso de leite. Pan multicereais con aceite
de oliva e tomate. Zume de laranxa natural
Arroz salteado con atún e verduras
Lácteo

Iogur natural. Cereais. Zume de laranxa
natural
Rapante a plancha con xardiñeira e
patacas
Froita

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
Tenreira salteada con pisto de verduras e
arroz integral
Lácteo

20/10/2025

21/10/2025

22/10/2025

23/10/2025

24/10/2025

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA
(Kcal) 642,66
Prot. (g) 21,72
Lip. (g) 22,41
HdeC (g) 88,09

CROQUETAS
GOULASH DE PAVO CON
MACARRONS
FROITA

ENSALADILLA
RAXO DE ATÚN
ARROZ CON VERDURAS
IOGUR

CHICHAROS CON XAMÓN
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA, MILLO
FROITA

TALLARINS CON CHAMPIÑONS
PESCADA EN SALSA DE TOMATE E
ALBAHACA
PATACA COCIDA
IOGUR

PIZZA
FABAS CON CHOURIZO
FROITA



Recomenda
cións

Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e
xamón cocido. Zume de laranxa natural
Arroz salteado con taquños de bacallao e
berenxena
Lácteo

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca
Minestra de verdura con taquños de
tenreira
Froita

Vaso de leite. Pan multicereais con queixo
fresco. Zume de laranxa natural
Brocoli salteado con salmón e pataca
cocida
Lácteo

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita
fresca
Chicharos con dados de polo e quinoa
Froita

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
Ensalada de pasta e ovo cocido
Lácteo

27/10/2025

28/10/2025

29/10/2025

30/10/2025

31/10/2025

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA
(Kcal) 619,99
Prot. (g) 20,89
Lip. (g) 21,45
HdeC (g) 85,85

LENTELLAS CON VERDURAS
ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA
PATACA COCIDA
IOGUR

CREMA CAMPEIRA
BOLOÑESA VEXETAL CON
MACARRONS
FROITA

SOPA DE CABELLIN
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ
FRUTA

CREMA DE CABAZA
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

NON LECTIVO



Recomenda
cións

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita
fresca
Ensalada con dados de polo
Lácteo

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de
laranxa natural
Lasaña de peixe e espinacas
Lácteo

Iogur natural. Pan tostado con tomate e
aceite de oliva. Froita fresca
Cous cous con salmón e porros
Lácteo

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón
serrano. Froita fresca
Cous cous con salmón e porros
Lácteo

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 materiais primos
de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visítate:
www.arumeservicios.com

