

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	
NON LECTIVO	SOPA DE ESTRELIÑAS E VERDURAS	GARAVANZOS ESTUFADOS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS GRATINADOS	Enerxía (Kcal) 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) 20,90
	LEITUGA, CENORIA E MILLO	VERDURAS SALTEADAS		PATACAS COCIDAS	Lip. (g) 22,06
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 78,31
Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca Tenreira asada con cenoria e arroz basmati Lácteo					Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca Cabacilla rechea con atún e pataca cocida Froita
logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Xudias con magro e pataca cocida Lácteo					Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca Minestra de verduras con polo e arroz integral 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) 629,86
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) 21,27
		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	XUDIAS GUIADAS CON PATACAS	Lip. (g) 21,62
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 71,95
Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate Froita					Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca Fideos con lombo e verduras Lácteo
logur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca Peituga de polo con cous cous de verduras Lácteo					Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural Salteado de tenreira con cenorias e patacas Froita
Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca Arroz salteado con bacallao e verduras 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) 647,44
ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA	BOLOÑESA VEXETAL CON MACARRONS	FIDEUA DE PESCADO	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUIADAS	Prot. (g) 22,92
PATACA PANADEIRA			ARROZ PILAW		Lip. (g) 22,91
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 89,58
Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena Lácteo					Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida Froita
Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural Dados de lombo salteado con xudias Lácteo					logur natural. Torradas con queixo fresco. Froita fresca Ensalada de atún e pataca cocida Lácteo
Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña 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) 654,66
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	FABAS CON CHOURIZO	LOMBO ADUBADO EN SALSA	TORTILLA DE CABACIÑA	RABAS	Prot. (g) 22,12
LEITUGA, CEBOLA E OLVIAS VERDES		PATACAS GUIADAS	TOMATE	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA	Lip. (g) 23,30
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g) 72,50
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras Froita					Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita fresca Ensalada de pasta e ovo cocido Lácteo
Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural Arroz salteado con atún y verduras Froita					logur natural. Cerais. Zume de laranxa natural Rapante a plancha con xardiñeira e patacas Lácteo
Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca Fideos salteados con tenreira e verduras Lácteo					Recomendacións