



MENÚ ESCOLAR

OUTUBRO 2021



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

27/09/2021

28/09/2021

29/09/2021

30/09/2021

01/10/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 1

| | | |
|-------------------------------|----------------|--------|
| XUDÍAS CON ALLADA | Enerxía (Kcal) | 730,65 |
| ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE | Prot. (g) | 25,73 |
| ARROZ | Líp. (g) | 28,06 |
| IOGUR | HdeC (g) | 97,77 |

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



Ensalada de atún e pataca cocida



Froita

Recomendacións

04/10/2021

05/10/2021

06/10/2021

07/10/2021

08/10/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 2

| |
|-------------------------|
| ARROZ TRES DELICIAS |
| ATÚN GUISADO CON FIDEOS |
| FROITA |

| |
|------------------|
| ENSALADILLA |
| POLO Ó ALLO |
| BRÉCOL E CENORIA |
| FROITA |

| |
|------------------------------|
| CALDO GALEGO |
| FILETE RUSO EN SALSA CASTELÁ |
| PURÉ DE PATACA |
| IOGUR |

| |
|-----------------------------|
| ENREXADO DE POLO E CEBOLA |
| PAELLA DE PAVO CON VERDURAS |
| FROITA |

| | | |
|------------------------------------------|----------------|--------|
| CREMA DE CABAZA | ENERXÍA (Kcal) | 828,33 |
| PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL | Prot. (g) | 32,43 |
| ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPÁRRAGOS | Líp. (g) | 29,37 |
| IOGUR | HdeC (g) | 118,80 |

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maría con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca



Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca

Ensalada de pasta e ovo cocido

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Ensalada de atún e pataca cocida

Brócoli con lomo e codiños salteados



Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Recomendacións

11/10/2021

12/10/2021

13/10/2021

14/10/2021

15/10/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 3

NON LECTIVO

FESTIVO

| |
|--------------------------------|
| CREMA DE CABAZA |
| MACARRÓNS CON BOLOÑESA VEXETAL |
| FROITA |

| |
|------------------------------------|
| SOPA MARAVILLA CON CABAZA, CENORIA |
| POLO ASADO |
| BRÓCOLI |
| IOGUR |

| | | |
|--------------------|----------------|--------|
| FABAS CON CHOURIZO | ENERXÍA (Kcal) | 743,16 |
| PESCADA Ó FORNO | Prot. (g) | 26,27 |
| PATACAS Ó VAPOR | Líp. (g) | 26,60 |
| FROITA | HdeC (g) | 101,90 |

Vaso de leite, bolachas tipo maría. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita



Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

Xudias verdes con tenreira e arroz branco salteado



Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

18/10/2021

19/10/2021

20/10/2021

21/10/2021

22/10/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 4

| |
|------------------------------|
| SOPA DE ESTRELIÑAS |
| TORTILLA DE CABACIÑA |
| ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE |
| IOGUR |

| |
|---------------------------|
| LENTELLAS Á CASEIRA |
| LOMBOS DE XURELO Á GALEGA |
| PATACAS Ó VAPOR |
| FROITA |

| |
|----------------------------|
| CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA |
| ALBÓNDEGAS EN SALSA |
| XARDIÑEIRA |
| FROITA |

| |
|-----------------------------|
| XUDÍAS SALTEADAS CON ALLADA |
| LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ |
| IOGUR |

| | | |
|----------------------------------------|----------------|--------|
| ENSALADA MIXTA | ENERXÍA (Kcal) | 651,80 |
| POLO EN SALSA ÁS FINAS HERBAS | Prot. (g) | 23,81 |
| MACARRÓNS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL | Líp. (g) | 23,16 |
| FROITA | HdeC (g) | 84,40 |

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



Verduras guisadas con dados de polo

Xudias con magro e codiños salteados

Tortilla de berenxena e arroz integral salteado

Fideos con lomo e verduras

Brocoli salteado con salmón e pataca



Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

25/10/2021

26/10/2021

27/10/2021

28/10/2021

29/10/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 5

| |
|-------------------|
| SOPA DE VERDURAS |
| BACALLAO EMPANADO |
| ARROZ |
| FROITA |

| |
|---------------|
| FABADA |
| LOMBO ADUBADO |
| PATACA COCIDA |
| IOGUR |

| |
|------------------------|
| TALLARÍNS Á NAPOLITANA |
| POLO Ó CHILINDRÓN |
| MINESTRA |
| FROITA |

| |
|-----------------------------|
| ENSALADILLA |
| TORTILLA DE PATACA |
| ENSALADA DE LEITUGA E MILLO |
| IOGUR |

| | | |
|----------------------|----------------|--------|
| GARAVANZOS ESTUFADOS | ENERXÍA (Kcal) | 735,33 |
| XURELO Ó FORNO | Prot. (g) | 29,87 |
| CODIÑOS | Líp. (g) | 26,50 |
| FROITA | HdeC (g) | 93,10 |

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maría con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita



Ensalada de polo

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Ensalada de atún e pataca cocida

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña

Chícharos con dados de polo e quínoa



Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

Garante que estos menús foron identificados 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 desexas consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: 53172340 C