



MENÚ ESCOLAR

SETEMBRO 2021



LUNS

06/09/2021

MARTES

07/09/2021

MÉRCORES

08/09/2021

XOVES

09/09/2021

VENRES

10/09/2021

Semana 1

XUDÍAS REFOGADAS
PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

ENSALADILLA
TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRÓNS

Energía (Kcal) 275,42

Prot. (g) 9,70

Lip. (g) 10,48

HdeC (g) 38,52

IOGUR

FROITA

Iogur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida

Cous cous con salmón e porro

Froita

Lácteo



Recomendacións

13/09/2021

14/09/2021

15/09/2021

16/09/2021

17/09/2021

Semana 2

SOPA DE ESTRELIÑAS

POTAXE DE LENTELLAS

EMPANADA DE IORK E QUEIXO

ESPAGUETES CON VERDURAS

ENSALADA DE GARAVANZOS

ENERXÍA (Kcal) 693,02

LOMBO ADUBADO Ó FORNO

XUREL EN SALSA DE LIMÓN

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

FILETE DE PESCADILLA Á ROMANA

PUCHEIRO DE PAVO CON PATACAS

Prot. (g) 24,36

MACARRÓNS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPÁRRAGOS

Lip. (g) 24,71

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 91,11

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

Vaos de leite con cereais. Froita

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

Iogur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Xudias verdes con polo e pataca cocida

Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

Lasaña de peixe e espinacas

Brócoli con lomo e codiños salteados

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

20/09/2021

21/09/2021

22/09/2021

23/09/2021

24/09/2021

Semana 3

CROQUETAS

COLIFLOR Á GALEGA

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA DE ARROZ

ESPIRAIS Ó FORNO

ENERXÍA (Kcal) 687,06

FILETE DE PESCADA Á MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

MACARRÓNS BOLOÑESA

RAGÚ DE PORCO CON PATACAS

GARAVANZOS CON BACALLAO

Prot. (g) 24,89

VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR

FROITA

FROITA

Lip. (g) 25,11

XELATINA DE FRESA

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

HdeC (g) 90,40

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

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

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita

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

Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati

Codiños salteados con salmón e brocoli

Chícharos con dado de polo e quinoa

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Tenreira asada con cenoria e arroz branco

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

27/09/2021

28/09/2021

29/09/2021

30/09/2021

01/10/2021

Semana 4

MINESTRA SALTEADA

LENTELLAS CON CHOURIZO

CREMA DE CABAZA

FABAS CON VERDURAS

ENERXÍA (Kcal) 740,55

POLO Ó CHILINDRÓN

FOGONEIRO EN SALSA CEDEIRESA

CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS

TORTILLA DE ATÚN

Prot. (g) 27,05

MACARRÓNS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

PATACA Ó VAPOR

IOGUR

FROITA

FROITA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES

Lip. (g) 26,77

FROITA

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

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Xudias verdes con magro de porco

Brócoli con salmón e pataca cocida

Ensalada con polo e espirais

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita



Recomendacións

Garante que estos 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 visita: www.arumeservicios.com



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: S3172340 C

Inés Barciela Cabaleiro