



SEPTIEMBRE

ALMORZOS



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

VASO DE LEITE CON CACAO  
CEREALES DE ARROZ  
FROITA

VASO DE LEITE CON CAACO  
PAN CON ACEITE DE OLIVA  
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)  
Prot. (g)  
Lip. (g)  
HdeC (g)

Semana 2

VASO DE LEITE CON CACAO OU IOGUR  
BOLACHAS TIPO MARIA  
FROITA

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL  
PAN CON QUEIXO  
FROITA

QUEIXO FRESCO  
PAN CON ACEITE DE OLIVA  
FROITA

VASO DE LEITE CON CACAO  
COPOS DE MILLO  
FROITA

VASO DE LEITE CON CACAO OIOGUR  
BOLACHA TIPO MARÍA  
ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)  
Prot. (g)  
Lip. (g)  
HdeC (g)

Semana 3

VASO DE LEITE CON CACAO  
CEREAIS  
ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

VASO LEITE CON CACAO  
QUEIXO FRESCO CON PAN  
FROITA

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL  
PAN CON ACEITE OLIVA  
FROITA

VASO LEITE CON CACAO O OIOGUR  
BOLACHAS TIPO MARIA  
FROITA

VASO DE LEITE CON CACAO  
PAN CON PEITUGA  
LARANXA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)  
Prot. (g)  
Lip. (g)  
HdeC (g)

Semana 4

VASO DE LEITE CON CACAO  
BOLACHA TIPO MARÍA  
FROITA

VASO DE LEITE CON CACAO  
PAN CON PEITUGA  
FROITA

VASO DE LEITE CON CACAO OIOGUR  
COPOS DE TRIGO  
FROITA

VASO DE LEITE CON CACAO  
PAN FRESCO CON ACEITE DE OLIVA  
ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 672,07  
Prot. (g) 25,60  
Lip. (g) 22,80  
HdeC (g) 87,74

Garantía 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 visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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

*Inés Barciela Cabaleiro*