



MENÚ ESCOLAR

NOVEMBRO 2021

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
Semana 1	01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021		
	FESTIVO	SOPA DE ESTRELIÑAS	ESPAQUETTIS CON TOMATE	EMPANADA DE IORK E QUEIXO	CREMA DE CABAZA	Enerxía (Kcal) 589,53	
		POLO O CHILINDRON	XURELO EN SALSA DE LIMON	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIA	Prot. (g) 22,12	
		VERDURIÑAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	PURE DE PATACA		Líp. (g) 21,39	
		IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 76,32	
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite, tostas de xamón serrano. Froita		Recomendacións	
	Ensalada de atún e pataca cocida	Verduras guisadas con dados de lombo	Arroz salteado con bacallao e verduras	Lasaña de peixe e espinacas			
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo			
Semana 2	08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021		
	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ESPIRAIS O FORNO	CREMA DE CABACIÑA	FABADA	COLIFLOR A GALEGA	Enerxía (Kcal) 671,33	
	LOMBO ADUBADO O FORNO	PESCADA A GALEGA	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	TORTILLA DE ATÚN	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS	Prot. (g) 23,60	
	VERDURAS	PATACAS O VAPOR		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		Líp. (g) 24,39	
	XELATINA DE FRESA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g) 89,51	
	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 xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita		Recomendacións
	Pescada o forno con arroz integral	Ensalada de polo	Brocoli salteado con salmón e pataca	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena		
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo		
Semana 3	15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021		
	LENTELLAS CON CHOURIZO	MINISTRA SALTEADA	FABAS ESTUFADAS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE VERDURAS	Enerxía (Kcal) 687,61	
	PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES	CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS	FILETE DE PESCADA A ROMANA	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS	Prot. (g) 25,39	
	IOGUR	FROITA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES	FROITA	IOGUR	Líp. (g) 24,55	
						HdeC (g) 91,61	
	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		Recomendacións
	Ministra de verduras con taquiños de tenreira	Ensalada de atún e pataca cocida	Fideos con lomo e verduras	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida		
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita		
Semana 4	22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021		
	CREMA DE CABAZA	CALDO GALEGO	TALLARINS A NAPOLITANA	POTAXE DE GARAVANZOS	ARROZ TRES DELICIAS	Enerxía (Kcal) 695,64	
	POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSA	PESCADA CON ALLADA	TORTILLA DE CABACIÑA	Prot. (g) 23,56	
	PATACA O FORNO		PURÉ DE PATACA	BRECOL E CENORIA	TOMATE NATURAL	Líp. (g) 25,68	
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 93,40	
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria 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		Recomendacións
	Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña	Fideos con lomo e verduras	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Ministra de verduras con taquiños de tenreira	Chicharos con dados de polo e quinoa		
	Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita		
Semana 5	29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021		
	CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEOS	CHÍCHAROS CON XAMON				Enerxía (Kcal) 441,40	
	BACALLAO EMPANADO	LOMBO ADUBADO				Prot. (g) 15,81	
	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PATACAS ASADAS				Líp. (g) 16,25	
	IOGUR	FROITA				HdeC (g) 57,52	
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita					Recomendacións
	Verduras guisadas con dados de lombo	Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate					
	Froita	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 materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite www.arumeservicios.com