



# OUTUBRO 2023



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	
	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA TROPICAL	CREMA CAMPEIRA	FABAS GUIADAS	Energía (Kcal) 687,68
	ATUN GUIASADO	TAQUIÑO DE POLO GUIASADO CON PATACAS	PESCADA EN SALSA DE PORROS	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	Prot. (g) 28,22
	FIDEOS		CODIÑOS SALTEADOS	XARDIÑEIRA	PURE DE CENORIA	Lip. (g) 22,84
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g) 81,63
	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 tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca	Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca	Recomendacións
Chicharos con dos de lombo	Lasaña de peixe e espinacas	Chicharos con dados de polo e quinoa	Ensalada de atún e pataca cocida	Brócoli con lomo e codiños salteados		
Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo		
Semana 2	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	
	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	ENSALDA MIXTA CON OVO	LENTELLAS GUIASADAS			Energía (Kcal) 612,42
	GUIZO DE PORCO CON ARROZ	POLO O CHILINDRON	PESCADA O FORNO	FESTIVO	NON LECTIVO	Prot. (g) 21,17
		PATACAS ESTUFADAS	CHÍCHAROS E CENORIAS			Lip. (g) 21,59
	IOGUR ECOLOXICO	FROITA	FROITA			HdeC (g) 68,40
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita			Recomendacións
Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Brocoli salteado con salmón e pataca	Verduras guisadas con dados de lombo				
Froita	Lácteo	Lácteo				
Semana 3	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	
	FABAS CON CHOURIZO	CREMA DE CABACIÑA	GARAVANZOS ESTUFADOS	SOPA DE VERDURAS (con fideos)	MACARRONS A NAPOLITANA	Energía (Kcal) 682,00
	XARDA EN SALSA VERDE	BOLOÑESA VEXETAL	POLO O ALLO	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	PESCADA A GALEGA	Prot. (g) 25,71
	CHICHAROS (con patatas)	MACARRONS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ	BRECLO O VAPOR CON PATACAS	Lip. (g) 23,08
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 88,38
	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
Xudias verdes con magro de porco	Atún salteado con berenxena, cabaciña e patatas	Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Rapante a plancha con patatas e verduras	Tortilla de francesa con leituga, millo e nozes		
Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo		
Semana 4	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	
	ENSALADA CON OVO COCIDO	CALDO GALEGO	FABAS ESTUFADAS	CREMA CAMPEIRA	TORTILLA DE CABACIÑA	Energía (Kcal) 674,47
	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	XARDA A MARIÑEIRA	LOMBO NATURAL ADUBADO	ATÚN GUIASADO	ARROZ CON VERDURAS	Prot. (g) 24,95
	ARROZ	PATACAS O ROMERO	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA	FIDEOS		Lip. (g) 25,61
	IOGUR	FROITA	FROITA	FLAN	FROITA	HdeC (g) 76,65
	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, biscoito caseiro e froita fresca	Recomendacións
Pescada o forno con dados de berenxena, cabaciña e pataca	Verduras guisadas con dados de lombo	Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena	Pescada o forno con patatas e verduras	Arroz con verduras e trociños de tortilla francesa		
Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo		
Semana 5	30/10/2023	31/10/2023				
	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	<b>SAMAIN</b> CREMA DE CABAZA PAELLA DE POLO E VERDURAS FROITA			VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA		Energía (Kcal) 633,58			
	BRECLO E CENORIA		Prot. (g) 23,87			
	FROITA		Lip. (g) 19,75			
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita		HdeC (g) 90,59		
Salteado de pavo con patatas e verduras	Cous cous con salmón e bastonciños de cabaciña					
Lácteo	Froita					

Garante que estos menús fueron 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 desaxa consultar o menú online visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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