



BASAL



SETEMBRO 2022



LUNS

05/09/2022

MARTES

06/09/2022

MÉRCORES

07/09/2022

XOVES

08/09/2022

VENRES

09/09/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 671,36
Prot. (g) 24,67
Lip. (g) 22,78
HdeC (g) 79,18

CREMA DE CABAZA
RAGOUT DE PORCO CON
CHAMPIÑONS E CENORIAS

POTAXE DE LENTELLAS
FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA

PATACAS O VAPOR

FROITA

IOGUR

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

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Lasaña de peixe e espinacas

Lomo salteado con chicharos e cenorias

Lácteo

Froita

Recomendacións

12/09/2022

13/09/2022

14/09/2022

15/09/2022

16/09/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 700,13
Prot. (g) 27,08
Lip. (g) 21,39
HdeC (g) 89,71

ARROZ TRES DELICIAS

ENSALADA CON GARAVANZOS

ESPIRAIS O FORNO

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA TROPICAL

XARDA EN SALSA DE LIMÓN

LOMBO NATURAL ADUBADO

PESCADA A GALEGA

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

POLO O CHILINDRON

ESPAGUETIS SALTEADOS

VERDURAS

PATACAS O VAPOR

XARDIÑEIRA

ARROZ

IOGUR

FROITA

FLAN DE VAINILLA

FROITA

FROITA

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 aciete de oliva e queixo fresco. Froita

Dado de lombo salteado con minestra

Codiños salteados con salmón e brocoli

Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati

Chicharos con dado de polo e quinoa

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Recomendacións

19/09/2022

20/09/2022

21/09/2022

22/09/2022

23/09/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 716,14
Prot. (g) 26,66
Lip. (g) 25,43
HdeC (g) 95,69

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

SOPA DE ESTRELIÑAS

ENSALADILLA CON OVO RELADO E MAHONESA

FABAS ESTUFADAS

PASTA A NAPOLITANA

ATÚN GUISADO

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

CALDERETA DE TENREIRA

FILETE DE PESCADA O FORNO

ESTUFADO DE PORCO CON VERDURAS

FIDEOS

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES

FROITA

IOGUR

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

Tenreira asada con cenoria e arroz branco

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Brócoli con salmón e pataca cocida

Xudias verdes con magro de porco

Rapante a plancha con arroz integral e minestra

Froita

Lácteo

Lácteo

Lácteo

Froita

Recomendacións

26/09/2022

27/09/2022

28/09/2022

29/09/2022

30/09/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 676,94
Prot. (g) 26,60
Lip. (g) 22,76
HdeC (g) 82,33

ENSALADA COMPLETA

TORTILLA DE CABACIÑA

LENTELLAS A CASERIA

XUDIAS CON XAMÓN

ENSALADA PRIMAVERA

POLO ASADO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

XARDA CON ALLADA

BOLOÑESA VEXETAL

REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA

PATACAS GUISADAS

MINESTRA SALTEADA

BRECOL E CENORIA

MACARRONS

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

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

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Ensalada de pasta con atún

Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca

Atún salteado con berenxena, cabaciña e patatas

Chicharos con dados de polo e quinoa

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Recomendacións

Garantía 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 desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

