



BASAL



DECEMBRO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

28/11/2022

29/11/2022

30/11/2022

01/12/2022

02/12/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

Enerxía (Kcal) 723,63

POLO O CHILINDRON

XARDA O FORNO

Prot. (g) 27,22

ARROZ

PATACAS COCIDAS

Lip. (g) 24,61

FROITA

FROITA

HdeC (g) 88,37

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

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca



Ensalada de atún e pataca cocida

Chícharos con dados de polo e quinoa



Recomendacións

Lácteo

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

05/12/2022

06/12/2022

07/12/2022

08/12/2022

09/12/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SOPA MARAVILLA CON CABAZA
TENRERIA EN SALSA DE CENORIAS
CON PATACAS

FESTIVO

LENTELLAS A CASEIRA

ATUN GUISADO

FESTIVO

CREMA VEXETAL
FILETE RUSO EN SALSA EN SALSA
CASTELLANA

ENERXÍA (Kcal) 720,05

Prot. (g) 24,96

IOGUR ECOLOXICO

FIDEOS

PURE DE CENORIA

Lip. (g) 25,76

FROITA

FROITA

HdeC (g) 85,33

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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

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



Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
Froita

Verduras guisadas con dados de lombo

Cous cous con pescada e bastoncillos de cabaciña



Recomendacións

Lácteo

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

12/12/2022

13/12/2022

14/12/2022

15/12/2022

16/12/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CALDO GALEGO

CREMA DE CABAZA

FABADA

SOPA DE VERDURAS

CREMA DE CABACIÑA

ENERXÍA (Kcal) 688,68

XARDA EN SALSA VERDE

BOLOÑESA VEXETAL

BACALLOO ESTUFADO CON PATACAS

ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE

POLO O ALLO

Prot. (g) 24,84

PATACA O VAPOR

MACARRONS

FROITA

ARROZ

CODIÑOS SALTEADOS

Lip. (g) 23,35

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 85,74

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



Macarrons salteados con dados de tenreira

Tortilla de francesa con leituga, millo e nozes

Xudias verdes con magro de porco

Rapante a prancha con patatas e verduras

Salteado de peixe con berenxena, cabaciña e patatas



Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

19/12/2022

20/12/2022

21/12/2022

22/12/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE CABACIÑA

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

SOPA DE NADAL

BOAS FESTAS!!

ENERXÍA (Kcal) 706,44

PESCADA A MARIÑEIRA

ARROZ MILANESA

XARDA EN SALSA DE LIMON

MILANESA DE POLO

Prot. (g) 24,12

PATACA COCIDA

PATACAS O VAPOR

ARROZ



Lip. (g) 23,56

FLAN

FROITA

FROITA

CHOCOLATINA

HdeC (g) 89,22

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



Minestra de verduras con taquifos de pescada
Froita

Pescada o forno con patatas e verduras
Lácteo

Arroz salteado con taquifos de bacalao e berenxena
Lácteo

Cous cous con pescada e bastoncillos de cabaciña
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

