



XANEIRO 2023



LUNS

09/01/2023

BRECOL A CASEIRA
LOMBO NATURAL ADUBADO
PURE DE CENORIA
FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita
Salmón o forno con cus cus de verduras

Lácteo

MARTES

10/01/2023

POTAXE DE LENTELLAS
FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA
PATACAS O VAPOR
IOGUR

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

Minestra de verduras con taquifíos de tenreira

Froita

MÉRCORES

11/01/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS
POLO O CHILINDRON
VERDURAS (con arroz)
FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Ensalada de atún e pataca cocida

Lácteo

XOVES

12/01/2023

XUDIAS CON ALLADA
XARDA EN SALSA DE LIMON
ESPAGUETIS SALTEADOS
IOGUR

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

Verduras guisadas con dados de lombo

Froita

VENRES

13/01/2023

CALDO VEXETAL
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
ARROZ
FROITA

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita

Tortilla de berexena con patacas

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 692,15
Prot. (g) 23,54
Lip. (g) 23,43
HdeC (g) 87,42



Recomendacións

Semana 1

16/01/2023

CREMA DE CABAZA
RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS
IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Lasaña de peixe e espinacas
Froita

17/01/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS
POLO O ALLO
VERDURAS
FROITA

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

Salmón o forno con arroz integral

Lácteo

18/01/2023

CODIÑOS O FORNO
FILETE DE PESCADA A ROMANA
LEITUGA E MILLO
IOGUR ECOLÓXICO

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Ensalada de polo

Froita

19/01/2023

SOPA DE VERDURAS
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ
FROITA

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Lácteo

20/01/2023

FABADA
FOGONEIRO O FORNO
PATACAS GUIADAS
FROITA

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

Verduras con magro salteado e patacas

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 730,48
Prot. (g) 27,23
Lip. (g) 24,89
HdeC (g) 92,22



Recomendacións

Semana 2

23/01/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS
PUCHERO DE POLO CON PATACAS
IOGUR

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Peixe o forno con arroz integral
Froita

24/01/2023

CREMA DE VERDURAS
ARROZ CON BACALLAO
FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita natural

Minestra de verduras con taquifíos de lombo
Lácteo

25/01/2023

MINISTRA SALTEADA
CALDERETA DE TENREIRA
FIDEOS
FROITA

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Cabacía rechea de atún e pataca cocida
Lácteo

26/01/2023

LENTELLAS CON CHOURIZO
PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES
FROITA

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Tortilla de berexena con ensalada de tomate
Lácteo

27/01/2023

SOPA DE PIÑONS
ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS
IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Cous cous con rapante e bastoncifos de cabacía
Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 653,15
Prot. (g) 23,00
Lip. (g) 21,77
HdeC (g) 79,44



Recomendacións

Semana 3

30/01/2023

COLIFLOR CON ALLADA
BOLOÑESA VEXETAL
MACARRONS
FROITA

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

Verduras guisadas con dados de lombo
Lácteo

31/01/2023

CREMA DE CENORIA
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS
PATACAS GUIADAS
FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Arroz salteado con taquifíos de salmón e berexena
Lácteo

01/02/2023

02/02/2023

03/02/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 643,61
Prot. (g) 20,95
Lip. (g) 21,17
HdeC (g) 93,78



Recomendacións

Semana 4

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 visítalo: www.arumeservicios.com



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