



¡MOS AO MERCADO!



SETEMBRO 2023

ARUME COCINAMOS PARA TI

FANPA Federación Provincial de ANPA de Centros Públicos de Pontevedra www.pontevedra.org

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

11/09/2023

12/09/2023

13/09/2023

14/09/2023

15/09/2023

CHÍCHAROS CON XAMÓN

CREMA DE CABAZA

ENSALADA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

POTAXE DE GARAVANZOS

Enerxía (Kcal) 614,28

TAQUIÑOS DE POLO GUISADO

RAGOUT DE PORCO EN SALSA DE SOIA CON PATACAS

PESCADA A GALEGA

ARROZ CON VERDURAS

SAN PEDRO O FORNO

Prot. (g) 21,61

MACARRONS

BROCOLI CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

Lip. (g) 20,68

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

HdeC (g) 74,84

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 aceite de oliva e queixo fresco. Froita



Codiños salteados con salmón e brocoli

Codiños salteados con salmón e brocoli

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Chícharos con dado de polo e quinoa

Lombo asado con verduras salteadas



Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Recomendacións

Semana 1

18/09/2023

19/09/2023

20/09/2023

21/09/2023

22/09/2023

ENSALADA MIXTA

ENSALADILLA CON OVO RELADO

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CABACIÑA

LENTELLAS VEXETAIS

ENERXÍA (Kcal) 603,92

POLO ASADO

FILETE DE PESCADA O LIMÓN

BOLOÑESA VEXETAL

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

XURELO O FORNO

Prot. (g) 23,12

ARROZ

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

MACARRONS

ARROZ

BROCOLI E CENORIA

Lip. (g) 21,75

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR ECOLOXICO

HdeC (g) 73,42

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



Cabaciña rechea de peixe e pataca cocida

Polo salteado con cous cous de verduras

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Rapante a plancha con ensalada de xudias

Dados de tenreira salteados con minestra salteada



Froita

Lácteo

Lácteo

Lácteo

Froita

Recomendacións

Semana 2

25/09/2023

26/09/2023

27/09/2023

28/09/2023

29/09/2023

ENSALADA TROPICAL

TORTILLA DE CABACIÑA

FABAS CON CHOURIZO

XUDIAS CON ALLADA

SOPA DE ESTRELIÑAS

ENERXÍA (Kcal) 634,36

ATÚN GUISADO

ARROZ MILANESA

PESCADA A ROMANA

POLO AS FINAS HERBAS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

Prot. (g) 22,35

FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

PATACA PANADEIRA

ARROZ CON VERDURAS

Lip. (g) 22,83

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

HdeC (g) 76,67

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



Chícharos con dados de polo e quinoa

Ensalada de pasta e ovo cocido

Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Lasaña de peixe e espinacas



Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Recomendacións

Semana 3

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



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

*Inés Barciela*