



BASAL



OUTUBRO



LUNS

30/09/2024



MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Enerxía (Kcal) 520.23

Prot. (g) 18.03

Lip. (g) 18.02

HdcC (g) 59.04



Recomendacións

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca

Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Cous cous con salmon e verduras

Minestra de verdura con taquiños de tenreira

Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena

Chicharos con dados de polo e quinoa

Lácteo

Lácteo

Lácteo

Froita

07/10/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

PESCADA O FORNO

PATACAS O VAPOR CON PEREXIL

IOGUR

08/10/2024

ENSALADA MIXTA CON OVO

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

09/10/2024

LENTELLAS GUIADAS

XARDA EN SALSA VERDE

CHICHAROS E CENORIAS

FROITA

10/10/2024

TORTILLA DE PATACA

TENREIRA GUIADA

MACARRONS

IOGUR

11/10/2024

CREMA DE CENORIA

POLO ESTROGONOFF

ARROZ

FROITA

ENERXÍA (Kcal) 551.90

Prot. (g) 18.81

Lip. (g) 19.72

HdcC (g) 60.27



Recomendacións

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca

Tenreira asada con minestra de verduras

Lasaña de peixe e espinacas

Ensalada con dados de polo

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado

Cous cous con salmón e porros

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

14/10/2024

PASTA CON TOMATE

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PATACAS ASADAS

FROITA

15/10/2024

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR ECOLOXICO

16/10/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

17/10/2024

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ

IOGUR

18/10/2024

LENTELLAS CON CABAZA

PESCADA A GALEGA

BRECOL O VAPOR (con patacas)

FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 584.92

Prot. (g) 20.99

Lip. (g) 20.05

HdcC (g) 79.22



Recomendacións

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Brocoli salteado con lombo e patacas asadas

Minestra de verduras con polo e arroz integral

Tenreira asada con cenoria e arroz basmati

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida

Xudias con magro e pataca cocida

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

21/10/2024

ENSALADA PRIMAVERA

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

ARROZ

IOGUR

22/10/2024

CALDO GALEGO

XARDA A MARIÑERIA

PASTA SALTEADA

FROITA

23/10/2024

TORTILLA DE PATACA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

24/10/2024

CREMA DE VERDURAS

SAN PEDRO O FORNO

XUDIAS SALTEADAS

FROITA

25/10/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

LOMBO ASADO

PATACAS ASADAS

FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 554.60

Prot. (g) 19.74

Lip. (g) 19.89

HdcC (g) 76.74



Recomendacións

Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca

Iogur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca

Tortilla de berenxena e arroz integral salteado

Salteado de tenreira con cenorias e patacas

Fideos con lombo e verduras

Rapante a plancha con xardiñeira e patacas

Arroz salteado con bacalao e verduras

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

28/10/2024

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BRECOL CON CENORIA

FROITA

29/10/2024

SOPA DE FIDEOS

POLO O ALLO

ARROZ

FLAN

30/10/2024

CREMA DE CABAZA

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMAE

XARDIÑEIRA

FROITA

31/10/2024

NON LECTIVO

01/11/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 581.06

Prot. (g) 19.92

Lip. (g) 21.61

HdcC (g) 72.84



Recomendacións

Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Dados de lombo salteado con xudias

Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida

Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena

Lácteo

Froita

Lácteo



Garante que estes 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 e máis online visita: www.arumesevicio.com

