



BASAL



NOVIEMBRE 2024



LUNS

04/11/2024

CHÍCHAROS CON XAMÓN

ESTUFADO DE PORCO

FIDEOS

FROITA

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

Pescada a prancha con ensalada de tomate

Lácteo

MARTES

05/11/2024

CREMA DE VERDURAS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ

IOGUR

Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita fresca

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida

Froita

MÉRCORES

06/11/2024

GARAVANZOS CON CHOURIZO

XURELO O FORNO

LEITUGA, MILLO E CENORIA

FROITA

Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural

Xudias con magro e pataca cocida

Lácteo

XOVES

07/11/2024

TORTILLA DE PATACA

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

XUDIAS SALTEADAS

IOGUR

Iogur natural. Cerais. Zume de laranxa natural

Chícharos con dado de polo e quinoa

Froita

VENRES

08/11/2024

TALLARINS TRIS-TRAS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA



Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 604,42

Prot. (g) 21,53

Lip. (g) 21,78

HdeC (g) 84,26



Recomendacións

Semana 1

11/11/2024

CREMA DE CABAZA

LOMO NATURAL ADUBADO EN SALSA

PATACAS ASADAS

IOGUR

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

Peixe o forno con cous cous de verduras

Froita

12/11/2024

ARROZ MILANESA

FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Pavo salteado con verduras

Lácteo

13/11/2024

CALDO GALEGO

POLO ESTUFADO CON PATACAS

FROITA

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

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Lácteo

14/11/2024

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR ECOLOXICO

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

Atún salteado con berenxena, cabaciña e patatas

Froita

15/11/2024

LENTELLAS ESTUFADAS

XARDA O LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Dados de tenreira salteados con minestra salteada

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 608,07

Prot. (g) 22,62

Lip. (g) 21,92

HdeC (g) 80,31



Recomendacións

Semana 2

18/11/2024

MINESTRA SALTEADA CON XAMÓN

ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA

PATACAS O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

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

Rapante a prancha con pisto de verduras e patatas

Lácteo

19/11/2024

TORTILLA DE CABACIÑA

ARROZ TRES DELICIAS

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Ensalada de pasta e ovo cocido

Froita

20/11/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

RAGOUT DE PORCO

FROITA

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

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Lácteo

21/11/2024

POTAXE DE LENTELLAS

PESCADA O FORNO

LEITUGA, MILLO E CENORIA

IOGUR

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita

Tenreira asada con verduras e arroz

Froita

22/11/2024

XUDIAS CON ALLADA

POLO AS FINAS HERBAS

PATACA PANADEIRA

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 567,31

Prot. (g) 18,53

Lip. (g) 20,60

HdeC (g) 63,77



Recomendacións

Semana 3

25/11/2024

CREMA DE VERDURAS

ATÚN GUISADO

FIDEOS

FROITA

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

Salteado de polo con quinoa e verduras

Lácteo

26/11/2024

FABAS GUISADAS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURE DE CENORIA

FROITA

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca

Cous cous con salmón e bastoncillos de cabaciña

Lácteo

27/11/2024

SOPA DE PIÑONS

POLO O ALLO

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR DE CHOCOLATE

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

Minestra de verdura con dados de magro de porco

Froita

28/11/2024

CREMA CAMPEIRA

TENREIRA GUISADA

MACARRONS

FROITA

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Taquiños de bacallao e berenxena con patatas

Lácteo

29/11/2024

LENTELLAS A CASEIRA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS

IOGUR

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Chícharos con dados de polo e quinoa

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 626,06

Prot. (g) 23,13

Lip. (g) 23,18

HdeC (g) 75,67



Recomendacións

Semana 5

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 o menú online visítate: www.arumeservicios.com



***Nalgúns centros o luns 4 de novembro é día non lectivo.**