



BASAL



DECEMBRO



ARUME
COCINAMOS PARA TI

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

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/12/2024

03/12/2024

04/12/2024

05/12/2024

06/12/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

CREMA DE CABACIÑA

LENTELLAS GUIADAS

TORTILLA DE PATACA

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

POLO ASADO

BOLOÑESA VEXETAL

XARDA EN SALSA VERDE

ARROZ CON VERDURAS

Enerxía (Kcal) 537,55

ARROZ

MACARRONS

CHICHAROS E CENORIAS (con
patacas)

FROITA

FROITA

IOGUR

Prot. (g) 18,99

Lip. (g) 20,15

HdeC (g) 61,18

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



Revolto de setas con gambas con minestra salteada

Minestra de verduras con polo e arroz integral

Ensalada con dados de polo

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado



Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Recomendacións

09/12/2024

10/12/2024

11/12/2024

12/12/2024

13/12/2024

CREMA DE CENORIA

ENREXADO DE POLO E CEBOLA

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

LENTELLAS CON CABAZA

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Enerxía (Kcal) 623,28

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

XURELO O FORNO

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

PESCADA A GALEGA

Prot. (g) 22,98

FROITA

IOGUR ECOLOXICO

FROITA

IOGUR

FROITA

Lip. (g) 21,70

HdeC (g) 79,05

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



Cous cous con salmón e porros

Lasaña de peixe e espinacas

Tenreira asada con cenoria e arroz basmati

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida

Xudias con magro e pataca cocida



Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

16/12/2024

17/12/2024

18/12/2024

19/12/2024

20/12/2024

XUDIAS CON XAMÓN

CALDO GALEGO

TORTILLA DE PATACA

CREMA CAMPEIRA

SOPA DE CABELLIN

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Enerxía (Kcal) 599,80

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

XARDA A MARIÑEIRA

LOMBO ASADO

ATÚN GUIADO

MILANESA

Prot. (g) 21,92

PURÉ DE CENORIA

ARROZ O FORNO

LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FIDEOS

PATACAS ASADAS

Lip. (g) 24,20

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

CHOCOLATINA

HdeC (g) 73,22

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 berexena con xardiñeira de verduras con pataca

Salteado de tenreira con cenorias e patacas

Fideos con lombo e verduras

Rapante a prancha con xardiñeira e patacas

Rapante a prancha con ensalada de tomate



Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Recomendacións

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



***Nalgunos centros o 5 de DECEMBRO é día non lectivo.**