



# BASAL



# OUTUBRO



## LUNS

## MARTES

## MÉRCORES

## XOVES

## VENRES

29/09/2025

30/09/2025

01/10/2025

02/10/2025

03/10/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL



CREMA DE CENORIA  
POLO O CHILINDRON  
ARROZ  
FROITA

ENSALADILLA  
LOMBO EN SALSA DE PIQUILLOS  
PATACAS GUISADAS  
FROITA

FABAS ESTUFADAS  
FIDEUA DE PEIXE  
IOGUR

Enerxía (Kcal) 613,96  
Prot. (g) 21,33  
Lip. (g) 20,72  
HdeC (g) 85,73

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



Salmón a plancha con minestra con patatas  
Lácteo

Arroz salteado con taquillos de bacallao e berenxena  
Lácteo

Chicharos con dados de polo e quinoa  
Froita



Recomendacións

06/10/2025

07/10/2025

08/10/2025

09/10/2025

10/10/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENSALADA TROPICAL  
XURELO A GALEGA  
PATACA COCIDA  
IOGUR

XUDIAS CON OVO RELADO  
GUISO DE PORCO CON PATACAS  
FROITA

LENTELLAS ESTUFADAS  
PESCADA A ROMANA  
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  
IOGUR

TORTILLA DE PATACA  
PASTA SALTEADA CON VERDURAS E IORIK  
FROITA

CREMA VEXETAL  
POLO STROGONOF  
ARROZ  
FROITA

Enerxía (Kcal) 617,58  
Prot. (g) 21,17  
Lip. (g) 22,21  
HdeC (g) 82,99

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



Pescada a plancha con ensalada de tomate  
Froita

Lasaña de peixe e espinacas  
Lácteo

Ensalada con dados de polo  
Froita

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado  
Lácteo

Cous cous con salmón e porros  
Lácteo



Recomendacións

13/10/2025

14/10/2025

15/10/2025

16/10/2025

17/10/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

PASTA CON TOMATE  
POTAXE DE GARAVANZOS CON BACALLAO  
FROITA

CREMA DE CABACIÑA  
BOLOÑESA VEXETAL  
MACARRONS  
IOGUR

ENSALADA COMPLETA  
PUCHERO DE POLO  
FROITA

FABAS ESTUFADAS  
PESCADA A GALEGA  
BROCOLI CON CENORIA  
IOGUR DE CHOCOLATE

SOPA DE CABELLIN  
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

Enerxía (Kcal) 621,33  
Prot. (g) 21,78  
Lip. (g) 21,41  
HdeC (g) 85,24

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 patatas asadas  
Lácteo

Minestra de verduras con polo e arroz integral  
Froita

Tenreira asada con cenoria e arroz basmati  
Lácteo

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida  
Froita

Xudias con magro e pataca cocida  
Lácteo



Recomendacións

20/10/2025

21/10/2025

22/10/2025

23/10/2025

24/10/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA CAMPEIRA  
LOMBO NATURAL ADUBADO  
LEITUGA E TOMATE  
IOGUR

CALDO GALEGO  
PESCADA A MARIÑEIRA  
ARROZ O FORNO  
FROITA

GARAVANZOS CON ESPINACAS  
TENREIRA GUISADA  
FIDEOS  
FROITA

CEMA DE CENORIA  
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS  
PATACAS ASADAS  
IOGUR

CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL  
XARDA O FORNO  
LEITUGA, MILLO E OLIVAS  
FROITA

Enerxía (Kcal) 627,99  
Prot. (g) 22,06  
Lip. (g) 22,03  
HdeC (g) 85,18

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  
Froita

Salteado de tenreira con cenorias e patatas  
Lácteo

Arroz salteado con bacallao e verduras  
Lácteo

Rapante a plancha con xardiñeira e patatas  
Froita

Dados de lombo salteado con xudias  
Lácteo



Recomendacións

27/10/2025

28/10/2025

29/10/2025

30/10/2025

31/10/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

LENTELLAS A CASEIRA  
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA  
PURE DE CENORIA  
IOGUR ECOLOXICO

CREMA DE BROCOLI E CENORIA  
ESTUFADO DE PAVO  
FROITA

ARROZ CON VERDURAS  
PESCADA EN SALSA VERDE  
CHICHAROS E CENORIAS  
FROITA

CREMA DE CABAZA  
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE  
XARDIÑEIRA  
FROITA

NON LECTIVO

Enerxía (Kcal) 663,60  
Prot. (g) 21,40  
Lip. (g) 22,92  
HdeC (g) 93,10

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

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca



Fideos con lombo e verduras  
Froita

Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida  
Lácteo

Tenreira asada con minestra de verduras  
Lácteo

Rapante a plancha con cous cous de verduras  
Lácteo



Recomendacións

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 menús online visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

