



BASAL



nutrilab



NOVEMBRO



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/11/2025

04/11/2025

05/11/2025

06/11/2025

07/11/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA DE PATACA

CREMA CAMPEIRA

POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS

Energía (Kcal) 611.29

NON LECTIVO

PESCADA EN SALSA DE PORROS

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XURELO O FORNO

Prot. (g) 22.12

BRECOL E CENORIA

ARROZ

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

Lip. (g) 22.44

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 80.16

Vaso de leite. Cereias. 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



Revolto de espinacas con allo porro e patacas

Chicharos con dado de polo e quinoa

Rapante a plancha con xardiñeira de verduras

Salteado de tenreira con cenorias e patacas



Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

10/11/2025

11/11/2025

12/11/2025

13/11/2025

14/11/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CABACIÑA

CALDO GALEGO



CREMA DE CENORIA

ENERXÍA (Kcal) 650.03

ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA

BOLOÑESA VEXETAL

POLO GUISADO CON PATACAS

PESCADA A ROMANA

ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE

Prot. (g) 20.57

PATACA PANADEIRA

MACARRONS

IOGUR ECOLOXICO

LEITUGA E TOMATE

XARDIÑEIRA

Lip. (g) 24.68

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLOXICO

FROITA

FROITA

HdeC (g) 86.06

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



Peituga de polo con ensalada de tomate

Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas

Salmón a plancha con ensalada de xudias

Brecol con magro de porco e pataca cocida

Lasaña de peixe e espinacas



Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Recomendacións

17/11/2025

18/11/2025

19/11/2025

20/11/2025

21/11/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

LENTELLAS CON CABAZA

ENSALADA TROPICAL

ESPIRAIS A NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS

TORTILLA DE PATACA

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

ENERXÍA (Kcal) 612.89

XARDA EN SALSA DE LIMÓN

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

PESACADA O FORNO

POTAXE DE GARAVANZOS

POLO STROGONOFF

Prot. (g) 22.73

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

ARROZ

Lip. (g) 21.71

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

HdeC (g) 81.53

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



Ensalada de pasta e ovo cocido

Cous cous con salmón e bastonciños de cabaciña

Dados de tenreira salteados con minestra salteada

Salteado de quinoa con taquiños de bacallao e berenxena

Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras



Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Recomendacións

24/11/2025

25/11/2025

26/11/2025

27/11/2025

28/11/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA

LENTELLAS A CASEIRA

CREMA DE CABAZA

SOPA DE PIÑONS

FABAS ESTUFADAS

ENERXÍA (Kcal) 629.43

ATUN GUISADO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

POLO O CHILINDRON

LOMBO NATURAL ADUBADO

MARMITAKO

Prot. (g) 24.08

FIDEOS

PURE DE PATACA

ARROZ

XARDIÑEIRA DE VERDURAS

Lip. (g) 22.06

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

FLAN

HdeC (g) 83.27

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

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. 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



Lombo a plancha con patacas con verduras

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Ensalada de atún con patacas

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Chicharos con dados de polo e quinoa



Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Recomendacións

Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo 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

