



BASAL



DECEMBRO



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

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

01/12/2025

XUDIAS CON ALLADA
 XURELO EN SALSA VIZCAINA
 PATACAS GUISADAS
 IOGUR

02/12/2025

CREMA DE CABACIÑA
 BOLOÑESA VEXETAL
 MACARRONS
 FROITA

03/12/2025

LENTELLAS ESTUFADAS
 PESCADA O FORNO
 ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
 IOGUR ECOLOXICO

04/12/2025

TORTILLA DE PATACA
 PASTA SALTEADA CON VERDURAS E IORK
 FROITA

05/12/2025

CREMA DE VERDURAS
 POLO STROGONOF
 ARROZ
 FROITA

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 prancha 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

08/12/2025

FESTIVO

09/12/2025

PASTA CON TOMATE
 POTAXE DE GARAVANZOS CON BACALLAO
 IOGUR

10/12/2025

ENSALADA COMPLETA (leituga, millo, cenoria, pemento morrón)
 PUCHERO DE POLO
 FROITA

11/12/2025

FABAS ESTUFADAS
 PESCADA A GALEGA
 BROCOLI CON CENORIA
 IOGUR

12/12/2025

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

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

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

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
 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

15/12/2025

CREMA CAMPEIRA
 LOMBO NATURAL ADUBADO
 LEITUGA E TOMATE
 FLAN

16/12/2025

CALDO GALEGO
 PESCADA A MARIÑEIRA
 ARROZ O FORNO
 FROITA

17/12/2025

TORTILLA DE CABACIÑA
 FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
 CHÍCHAROS E CENORIAS
 FROITA

18/12/2025

CEMA DE CENORIA
 XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS
 PATACAS ASADAS
 IOGUR

19/12/2025

SOPA DE ESTRELIÑAS
 MILANESA
 ARROZ
 CHOCOLATINA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

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 prancha con xardiñeira e patacas
 Froita

Dados de lombo salteado con xudias
 Froita



Recomendacións

Garante que estos 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 visite: www.arumeservicios.com

