



# BASAL



# nutrilab



## FEBREIRO



### LUNS

02/02/2026

TORTILLA DE PATACA  
POTAXE DE GARAVANZOS CON  
ESPINACAS E CHOURIZO

FROITA

Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de  
laranxa natural

Xudias salteadas con rapante a plancha

Lácteo

### MARTES

03/02/2026

CREMA DE CABACIÑA  
BOLOÑESA VEXETAL  
MACARRONS

IOGUR

Vaso de leite. Pan integral con aceite de  
oliva e xamón cocido. Froita fresca

Tortilla francesa con espinacas e pataca  
cocida

Froita

### MÉRCORES

04/02/2026

ENSALADA COMPLETA  
PUCHERO DE POLO

FROITA

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

Arroz salteado con taquiños de salmón e  
berexena

Lácteo

### XOVES

05/02/2026

FABAS ESTUFADAS  
PESCADA A GALEGA  
BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita  
fresca

Chicharos con dados de tenreira e quinoa

Lácteo

### VENRES

06/02/2026

SOPA DE CABELLIN  
ALBONDEGAS EN SALSAS DE TOMATE  
ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Pescada a plancha con ensalada de  
tomate

Lácteo

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

Energía (Kcal) 625,17

Prot. (g) 21,72

Lip. (g) 21,33

HidC (g) 86,25



Recomendacións

09/02/2026

CREMA CAMPEIRA  
XURELO O FORNO (vízaina)  
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE  
FROITA

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita  
fresca

Lombo a plancha con xardiñeira de  
verduras

Lácteo

10/02/2026

GARAVANZOS CON ESPINACAS  
TENREIRA GUISADA  
FIDEOS  
FROITA

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de  
laranxa natural

Salmón a plancha con pisto de verduras

Lácteo

11/02/2026

CALDO GALEGO  
PESCADA A MARIÑEIRA  
ARROZ  
IOGUR

Iogur natural. Pan tostado con tomate e  
aceite de oliva. Froita fresca

Tortilla de espinacas con ensalada de  
tomate

Froita

12/02/2026

CREMA DE CABAZA  
FILETE RUSO EN SALSAS CASTELLANA  
PATACAS ASADAS  
FROITA

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón  
serrano. Froita fresca

Cous cous con salmón e porros

Lácteo

13/02/2026

SOPA DE COCIDO  
COCIDO  
PALMEIRA DE CHOCOLATE

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e  
queixo. Froita fresca

Rapante a plancha con salteado de  
berexena, cabaciña e pataca

Froita

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 635,75

Prot. (g) 22,05

Lip. (g) 23,19

HidC (g) 84,09



Recomendacións

16/02/2026



17/02/2026

### ENTROIDO



18/02/2026



19/02/2026

CREMA CAMPEIRA  
POLO O ALLO  
ARROZ  
IOGUR

Iogur natural. Galletas de avena con  
plátano. Zume de laranxa natural

Atún a plancha con verduras asadas e  
patacas

Froita

20/02/2026

FABAS ESTUFADAS  
PESCADA A ROMANA  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Xudias con magro e pataca cocida

Lácteo

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 609,43

Prot. (g) 21,36

Lip. (g) 20,78

HidC (g) 84,02



Recomendacións

23/02/2026

TORTILLA DE CABACIÑA  
ARROZ TRES DELICIAS  
FROITA

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

Salmón a plancha con arroz integral con  
verduras

Lácteo

24/02/2026

ENSALADA TROPICAL  
POLO O CHILINDRON  
PATACAS GUISADAS  
IOGUR ECOLOXICO

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido.  
Froita fresca

Arroz salteado con bacallao e verduras

Froita

25/02/2026

ARROZ MILANESA  
BOLOÑESA DE LENTELLAS CON  
VERDURAS  
FROITA

Iogur natural. Pan multicereais con tomate  
e aceite de oliva. Froita fresca

Salteado de tenreira con cenorias e  
patacas

Lácteo

26/02/2026

SOPA DE PIÑONS  
FILETE DE PESCADA EN SALSAS VERDE  
CHÍCHAROS E CENORIAS (con pataca)  
FROITA

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de  
laranxa natural

Dados de polo salteado con xudias

Lácteo

27/02/2026



CREMA DE VERDURAS  
LOMBO NATURAL ADUBADO  
CRUNCHYBANZOS  
IOGUR

Vaso de leite. Torradas con xamón serrano.  
Froita fresca

Rapante a plancha con xardiñeira e  
patacas

Froita

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 640,48

Prot. (g) 20,72

Lip. (g) 22,53

HidC (g) 88,52



Recomendacións

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios  
dietéticos-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](http://www.arumeservicios.com)

