



BASAL



MARZO



LUNS

02/03/2026

FABAS CON CABAZA
XARDA EN SALSA DE LIMÓN
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Lácteo

MARTES

03/03/2026

CREMA CAMPEIRA
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
IOGUR

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

Cous cous con salmón e bastonciños de cabaciña

Froita

MÉRCORES

04/03/2026

MACARRONS INTEGRAIS A NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS
PESCADA O FORNO EN SALSA DE MOSTAZA
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS
FROITA

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

Dados de tenerira, salteados con minestra salteada

Lácteo

XOVES

05/03/2026

TORTILLA DE CABACIÑA
GARAVANZOS ESTUFADOS
FROITA

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

Salteado de quinoa con taquiños de bacallao e berenxena

Lácteo

VENRES

06/03/2026

XUDIAS CON ALLADA
POLO STROGONOFF
ARROZ
FROITA

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

Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 634,94

Prot. (g) 21,88

Lip. (g) 21,70

HdeC (g) 87,66



Recomendacións

Semana 1

09/03/2026

MACARRONS SALTEADOS
BOLOÑESA VEXETAL
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, MILLO E CENORIA
IOGUR

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural

Lombo a prancha con patacas con verduras
Froita

Froita

10/03/2026

LENTELLAS A CASEIRA
XURELO A GALEGA
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CENORIA
FROITA

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

Peituga de polo con ensalada de tomate

Lácteo

11/03/2026

CREMA DE CABAZA
PUCHERO DE POLO CON PATACAS
IOGUR

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Ensalada de atún con patacas

Froita

12/03/2026

ENSALADA COMPLETA
LOMBO NATURAL ADUBADO
ARROZ
FROITA

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

Taquiños de bacallao e berenxena con patacas

Lácteo

13/03/2026

FABAS ESTUFADAS
FIDEUA DE PEIXE
FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Chicharos con dados de polo e quinoa

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 645,00

Prot. (g) 20,76

Lip. (g) 22,58

HdeC (g) 89,30



Recomendacións

Semana 2

16/03/2026

SOPA DE PIÑONS
TENREIRA A XARDIÑEIRA
IOGUR

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

Pescada a prancha con ensalada de tomate

Lácteo

17/03/2026

CHICHAROS CON XAMÓN
POLO O ALLO
ARROZ
FROITA

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca

Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas

Froita

18/03/2026

LENTELLAS ESTUFADAS
PESCADA A ROMANA
LEITUGA E MILLO
IOGUR ECOLOXICO

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

Brecol con magro de porco e pataca cocida

Froita

19/03/2026

FESTIVO

20/03/2026

NON LECTIVO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 621,81

Prot. (g) 23,31

Lip. (g) 21,26

HdeC (g) 83,98



Recomendacións

Semana 3

23/03/2026

ENSALDA TROPICAL
ATUN GUISADO
FIDEOS
FROITA

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

Ensalada con polo e ovo cocido

Lácteo

24/03/2026

CREMA DE CABACIÑA
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS
IOGUR

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

Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida

Froita

25/03/2026

SOPA DE PIÑONS
PUCHERO DE POLO
FROITA

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

Rapante a prancha con pasta salteada con minestra

Lácteo

26/03/2026

FABAS GUISADAS
PESCADA A GALEGA
BROCOLI E CENORIA
IOGUR

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca

Lombo asado con minestra de verduras

Froita

27/03/2026

CREMA CAMPEIRA
ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS E VERDURAS
FROITA

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

Arroz salteado con taquiños de atún e pisto

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 625,18

Prot. (g) 21,72

Lip. (g) 21,33

HdeC (g) 86,25



Recomendacións

Semana 4

Garante que estes 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

