



MENÚ ESCOLAR

NOVEMBRO



LUNS

04/11/2024

NON LECTIVO

MARTES

05/11/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS E VERDURAS

PESCADA A ROMANA

LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

Tenreira asada con cenoria e arroz basmati
Lácteo

MÉRCORES

06/11/2024

GARAVANZOS ESTUFADOS

FILERE RUSO O FORNO CON SALSA

VERDURAS SALTEADAS

IOGUR

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

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida
Froita

XOVES

07/11/2024

CREMA DE CABAZA

GUISOD E CARNE (porco) CON ARROZ CON VERDURAS

FROITA

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

Xudias con magro e pataca cocida
Lácteo

VENRES

08/11/2024

TALLARINS TRIS-TRAS

SAN MARTIÑO O FORNO EN SALSA DE LIMÓN

PATACAS COCIDAS

IOGUR

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Minestra de verduras con polo e arroz integral
Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 675,73

Prot. (g) 21,68

Lip. (g) 24,03

HdeC (g) 85,17



Recomendacións

11/11/2024

CREMA DE VERDURAS

RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS

IOGUR

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

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate
Froita

12/11/2024

LENTELLAS CON POLO

EMPANADA DE ATÚN

FROITA

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca

Fideos con lombo e verduras
Lácteo

13/11/2024

CHICHAROS CON XAMÓN

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

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

Peituga de polo con cous cous de verduras
Lácteo

14/11/2024

CROQUETAS DE POLO

ABADEXO A MARIÑEIRA

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

IOGUR

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

Salteado de tenreira con cenorias e patatas
Froita

15/11/2024

SOPA MARAVILLA

FILETE DE POLO CON SALSA DE TOMATE E ALBAHACA

XUDIAS GUIADAS CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca

Arroz salteado con bacalao e verduras
Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 629,86

Prot. (g) 21,27

Lip. (g) 21,62

HdeC (g) 71,95



Recomendacións

18/11/2024

BROCOLI E CENORIA CON ALLADA E OVO

ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA

PATACA PANADEIRA

FROITA

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

Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena
Lácteo

19/11/2024

CREMA CAMPEIRA

BOLOÑESA VEXETAL CON MACARRONS

IOGUR

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

Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida
Froita

20/11/2024

LENTELLAS ESTUFADAS

FIDEUA DE PESCADO

FROITA

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

Dados de lombo salteado con xudias
Lácteo

21/11/2024

CALDO GALEGO

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ PILAW

FROITA

Iogur natural. Torradas con queixo fresco. Froita fresca

Ensalada de atún e pataca cocida
Lácteo

22/11/2024

SOPA DE CABELLIN

ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUIADAS

IOGUR

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

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña
Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 647,44

Prot. (g) 22,92

Lip. (g) 22,91

HdeC (g) 89,58



Recomendacións

25/11/2024

ARROZ TRES DELICIAS

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

LEITUGA, CEBOLA E OLVIAS VERDES

IOGUR

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

Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras
Froita

26/11/2024

PIZZA

FABAS CON CHOURIZO

FROITA

Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita fresca

Ensalada de pasta e ovo cocido
Lácteo

27/11/2024

COLIFLOR A GALEGA

LOMBO ADUBADO EN SALSA

PATACAS GUIADAS

IOGUR

Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural

Arroz salteado con atún e verduras
Froita

28/11/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE

FROITA

Iogur natural. Cereais. Zume de laranxa natural

Rapante a prancha con xardiñeira e patatas
Lácteo

29/11/2024

CREMA DE CENORIA

RABAS

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Fideos salteados con tenreira e verduras
Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 654,66

Prot. (g) 22,12

Lip. (g) 23,30

HdeC (g) 72,50



Recomendacións

Garante que este menú foi planificado 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

