



SETEMBRO						 ARUME COCINAMOS PARA TI					
LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
08/09/2025		09/09/2025		10/09/2025		11/09/2025		12/09/2025		Enerxía (Kcal)	
CHICHAROS CON XAMÓN		ENSALADILLA		CROQUETAS		TALLARINS CON CHAMPIÑONS		PIZZA		642,66	
TORTILLA DE PATACA		RAXO DE ATÚN		GOULASH DE PAVO CON MACARRONS		PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA		FABAS CON CHOURIZO		Prot. (g)	
LEITUGA, MILLO		ARROZ CON VERDURAS				PATACA COCIDA				Lip. (g)	
FROITA		IOGUR		FROITA		IOGUR		FROITA		HdeC (g)	
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural		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			
Brocoli salteado con salmón e pataca cocida		Minestra de verdura con taquiños de tenreira		Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena		Chicharos con dados de polo e quinoa		Ensalada de pasta e ovo cocido			
Lácteo		Froita		Lácteo		Froita		Lácteo		Recomendacións	
15/09/2025		16/09/2025		17/09/2025		18/09/2025		19/09/2025		VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
MACARRONS CON CHOURIZO		CREMA CAMPEIRA		LENTELLAS CON VERDURAS		SOPA DE CABELLIN		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO, CENORIA, PIÑA E OLIVAS VERDES		ENERXÍA (Kcal)	
TORTILLA DE ATÚN		BOLOÑESA VEXETAL CON MACARRONS		ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA		ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE		ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS		645,30	
LEITUGA, MILLO E CENOIRA				PATACA COCIDA		ARROZ				Prot. (g)	
FROITA		FROITA		IOGUR		FRUTA		IOGUR		22,29	
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		Lip. (g)	
Ensalada con dados de polo		Lasaña de peixe e espinacas		Tortilla de berenxena e arroz integral salteado		Cous cous con salmón e porros		Rapante a prancha con xardiñeira e patacas		22,95	
Lácteo		Lácteo		Froita		Lácteo		Froita		HdeC (g)	
22/09/2025		23/09/2025		24/09/2025		25/09/2025		26/09/2025		VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ARROZ TRES DELICIAS		ENREXADO DE POLO		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, PIÑA, OVO E OLIVAS		GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA		CREMA DE CENORIA		ENERXÍA (Kcal)	
XAMONCIÑOS DE POLO AS FINAS HERBAS		PESCADA A GALEGA		TENREIRA GUISADA CON FIDEOS		TORTILLA DE CABACIÑA		EMPANADOS DE PEIXE		651,51	
LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS VERDES		MINESTRA REFOGADA (con pataca)				LEITUGA E TOMATE		PATACA O VAPOR CON PEREXIL		Prot. (g)	
IOGUR		FROITA		FROITA		FROITA		IOGUR		21,93	
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		Lip. (g)	
Codiños salteados con salmón e brocoli		Brocoli salteado con lombo e patacas asadas		Cabacilla rechea con atún e pataca cocida		Xudias con magro e pataca cocida		Minestra de verduras con polo e arroz integral		22,85	
Froita		Lácteo		Lácteo		Lácteo		Froita		HdeC (g)	
29/09/2025		30/09/2025		01/10/2025		02/10/2025		03/10/2025		VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CREMA DE CHICHAROS		ENSALADA TROPICAL								ENERXÍA (Kcal)	
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQULLOS		ATÚN GUISADO CON FIDEOS								639,06	
LEITUGA, MILLO E CENOIRA										Prot. (g)	
FROITA		IOGUR								20,47	
Vaso de leite. Cereias de arroz. Zume de laranxa natural		Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca								Lip. (g)	
Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate		Tenreira asada con cenoria e arroz basmati								21,66	
Lácteo		Froita								HdeC (g)	
											
											