



ARUME

XANEIRO 2023



LUNS

09/01/2023

POTAXE DE LENTELLAS
FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA
PATACAS O VAPOR
FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita
Ministra de verduras con taquifios de tenreira
Lácteo

MARTES

10/01/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS
POLO O CHILINDRON
VERDURIÑAS (con arroz)
IOGUR

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita
Ensalada de atún e pataca cocida
Froita

MÉRCORES

11/01/2023

XUDIAS CON ALLADA
XARDA EN SALSA DE LIMON
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita
Verduras guisadas con dados de lombo
Lácteo

XOVES

12/01/2023

CALDO VEXETAL
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
ARROZ
IOGUR

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita
Tortilla de berexena con patatas
Froita

VENRES

13/01/2023

CREMA DE CABAZA
RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS
FROITA

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita
Lasafia de peixe e espinacas
Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 666.62
Prot. (g) 24.23
Lip. (g) 22.73
HdeC (g) 79.01



Recomendacións

16/01/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS
LOMBO ADUBADO O FORNO
VERDURAS
IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita
Salmón o forno con arroz integral
Froita

17/01/2023

CODIÑOS O FORNO
MEDALLON DE PESCADA A GALEGA
PATACAS O VAPOR
FROITA

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita
Ensalada de polo
Lácteo

18/01/2023

SOPA DE VERDURAS
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ
IOGUR

Vaso de leite, bolechas tipo maria. Zume de laranxa natural
Brocoli salteado con bacallao e pataca
Froita

19/01/2023

FABADA
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita
Verduras con magro salteado e patatas
Lácteo

20/01/2023

CREMA DE CABACIÑA
PUCHERO DE POLO CON PATACAS
FROITA

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita
Peixe o forno con arroz integral
Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 696.67
Prot. (g) 23.80
Lip. (g) 24.70
HdeC (g) 107.46



Recomendacións

23/01/2023

CREMA DE VERDURAS
ARROZ CON BACALLAO
IOGUR

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural
Ministra de verduras con taquifios de lombo
Froita

24/01/2023

MINISTRA SALTEADA
CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS
FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita
Cabacifia rechea de atún e pataca cocida
Lácteo

25/01/2023

LENTELLAS CON CHOURIZO
PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES
FROITA

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita
Tortilla de berexena con ensalada de tomate
Lácteo

26/01/2023

SOPA DE PIÑONS
ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHÍCHAROS
FROITA

Iogur natural, bolechas de avena con plátano. Zume de laranxa natural
Cous cous con rapante e bastoncifios de cabacifia
Lácteo

27/01/2023

COLIFLOR CON ALLADA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL
IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita
Verduras guisadas con dados de lombo
Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 642.43
Prot. (g) 22.05
Lip. (g) 22.91
HdeC (g) 75.75



Recomendacións

30/01/2023

CREMA DE CENORIA
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS
PATACAS GUIADAS
FROITA

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural
Arroz salteado con taquifios de salmón e berexena
Lácteo

31/01/2023

POTAXE DE GARAVANZOS
CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ
FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita
Fideos con lomo e verduras
Lácteo

01/02/2023

02/02/2023

03/02/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 708.22
Prot. (g) 23.73
Lip. (g) 24.73
HdeC (g) 93.47



Recomendacións

VALOR

Garante que estos menús fueron 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 visítate

