



BARRIE DE LA MAZA

DECEMBRO 2021



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

29/11/2021

30/11/2021

01/12/2021

02/12/2021

03/12/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 1

TALLARINS A NAPOLITANA

CALDO GALEGO

ARROZ TRES DELICIAS

Energía (Kcal) 765,62

ALBONDEGAS EN SALSA

PESCADA CON ALLADA

TORTILLA DE CABACIÑA

Prot. (g) 26,46

PURÉ DE PATACA

BRECOL E CENORIA

TOMATE NATURAL

Lip. (g) 25,36

IOGUR

FROITA

FROITA

HdeC (g) 108,10

Vaso de leite, pan con xamón cocido, Froita

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga, Froita

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano, Froita



Recomendacións

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena Froita

Minestra de verduras con taquiños de tenreira Lácteo

Chicharos con dados de polo e quinoa Lácteo



Recomendacións

06/12/2021

07/12/2021

08/12/2021

09/12/2021

10/12/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 2

FESTIVO

NON LECTIVO

FESTIVO

FABAS CON CHOURIZO

Energía (Kcal) 628,93

XURELO O FORNO

Prot. (g) 23,79

PATACAS O VAPOR

Lip. (g) 20,59

FROITA

FROITA

HdeC (g) 74,69

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva, Froita

Vaso de leite, pan con xamón serrano, Froita

Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco, Froita



Recomendacións

Ensalada de atún e pataca cocida Lácteo

Verduras guisadas con dados de lombo Lácteo

Lasaña de peixe e espinacas Lácteo



Recomendacións

13/12/2021

14/12/2021

15/12/2021

16/12/2021

17/12/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 3

SOPA DE ESTRELIÑAS

ESPAGUETTIS CON TOMATE

LENTELLAS A CASEIRA

XUDIAS SALTEADAS CON ALLADA

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

Energía (Kcal) 734,12

ATUN GUISADO CON FIDEOS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PESCADA O FORNO CON ALLO E PEREXIL

PAELLA DE PAVO E VERDURAS

TORTILLA DE PATACA

Prot. (g) 25,74

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Lip. (g) 24,22

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo, Zume de laranxa natural

Vaso de leite, cereais con mel, Froita

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva, Froita

Iogur natural, bolachas de avena con plátano, Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscoito caseiro, Froita



Recomendacións

Verduras con magro salteado e patacas Lácteo

Brocoli salteado con salmón e pataca Lácteo

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate Lácteo

Pescada o forno con patacas e verduras Froita

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena Lácteo



Recomendacións

20/12/2021

21/12/2021

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE ESTRELIÑAS

LOMBO ADUBADO

POLO ASADO A LARANXA

CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ CON PASAS

FROITA

CHOCOLATINA



FELICES FIETAS

Energía (Kcal) 757,27

Prot. (g) 30,46

Lip. (g) 29,48

HdeC (g) 113,58

Vaso de leite, cereais de arroz inflado, Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón cocido, Froita



Recomendacións

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate Lácteo

Taquiños de bacallao e berenxena con patacas e verduras Froita



Recomendacións

Garantía que estos menús fueron planificados 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

