



ALMORZOS

BARRIE DE LA MAZA



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

29/11/2021

30/11/2021

01/12/2021

02/12/2021

03/12/2021

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/
IOGUR NATURAL
COPOS DE TRIGO
FROITA DO DÍA

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/
QUEIXO FRESCO CON NOCES
PAN FRESCO DO DÍA
ZUME LARANXA FRESCA NATURAL
ACEITE DE OLIVA V.E.

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR
NATURAL
COPOS DE MILLO
FROITA DO DÍA

ENERXÍA (Kcal) 368,89
Prot. (g) 12,73
Lip. (g) 10,99
HdeC (g) 52,41

06/12/2021

07/12/2021

08/12/2021

09/12/2021

10/12/2021

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

FESTIVO

NON LECTIVO

FESTIVO

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR
NATURAL
CEREAIS DE ARROZ
FROITA DO DÍA

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/
IOGUR NATURAL
PAN FRESCO DO DÍA
FROITA DO DÍA
ACEITE DE OLIVA V.E.

ENERXÍA (Kcal) 414,11
Prot. (g) 13,44
Lip. (g) 11,68
HdeC (g) 61,54

13/12/2021

14/12/2021

15/12/2021

16/12/2021

17/12/2021

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR
NATURAL
COPOS DE MILLO
FROITA DO DÍA

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/
IOGUR NATURAL
PAN FRESCO DO DÍA
FROITA DO DÍA
ACEITE DE OLIVA V.E.

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/
QUEIXO FRESCO
BOLACHA TIPO MARÍA
FROITA DO DÍA

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR
NATURAL
PAN FRESCO DO DÍA CON TOMATE
FROITA DO DÍA
ACEITE DE OLIVA V.E.

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/
IOGUR NATURAL
COPOS DE TRIGO
ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

ENERXÍA (Kcal) 408,94
Prot. (g) 12,98
Lip. (g) 11,18
HdeC (g) 61,79

20/12/2021

21/12/2021

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR
NATURAL
BOLACHA TIPO MARÍA
FROITA DO DÍA

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/
IOGUR NATURAL
COPOS DE TRIGO
ZUME LARANXA FRESCA NATURAL



FELICES FIESTAS

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 402,21
Prot. (g) 11,34
Lip. (g) 11,69
HdeC (g) 63,19

VALOR

Garante 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 desexas consultar o menú online visítale www.arumeservicios.com



Revisado: **Inés Barciela Cabaleiro**
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición
DNI.: 53172340 C

Inés Barciela Cabaleiro