



## ALMORZOS

## SADA Y SUS CONTORNOS



LUNS

29/11/2021

MARTES

30/11/2021

MÉRCORES

01/12/2021

XOVES

02/12/2021

VENRES

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

FESTIVO

07/12/2021

NON LECTIVO

08/12/2021

FESTIVO

09/12/2021

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

10/12/2021

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

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

13/12/2021

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

14/12/2021

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

15/12/2021

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

16/12/2021

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

17/12/2021

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

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

20/12/2021

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

21/12/2021

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](http://www.arumeservicios.com)



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

*Inés Barciela Cabaleiro*