



SADA Y SUS CONTORNOS

DECEMBRO 2021



LUNS

29/11/2021

MARTES

30/11/2021

MÉRCORES

01/12/2021

XOVES

02/12/2021

VENRES

03/12/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 765,62
Prot. (g) 26,46
Lip. (g) 25,36
HdeC (g) 108,10

Semana 1

TALLARINS A NAPOLITANA
ALBONDEGAS EN SALSA
PURE DE PATACA
IOGUR

CALDO GALEGO
PESCADA CON ALLADA
BRECOL E CENORIA
FROITA

ARROZ TRES DELICIAS
TORTILLA DE CABACIÑA
TOMATE NATURAL
FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido, Froita
Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena Froita

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga, Froita
Minestra de verduras con taquiños de tenreira Lácteo

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano, Froita
Chicharos con dados de polo e quinoa Lácteo



Recomendacións

06/12/2021

FESTIVO

07/12/2021

NON LECTIVO

08/12/2021

FESTIVO

09/12/2021

FABAS CON CHOURIZO
XURELO O FORNO
PATACAS O VAPOR
FROITA

10/12/2021

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
ASADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 628,93
Prot. (g) 23,79
Lip. (g) 20,59
HdeC (g) 74,69

logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva, Froita
Ensalada de atún e pataca cocida Lácteo

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

Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco, Froita
Lasaña de peixe e espinacas Lácteo



Recomendacións

13/12/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS
ATUN GUISADO CON FIDEOS
FROITA

14/12/2021

ESPAQUETTIS CON TOMATE
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
XARDIÑEIRA
FROITA

15/12/2021

LENTELLAS A CASEIRA
PESCADA O FORNO CON ALLO E PEREXIL
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA

16/12/2021

XUDIAS SALTEADAS CON ALLADA
PAELLA DE PAVO E VERDURAS
IOGUR

17/12/2021

CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E MILLO
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 734,12
Prot. (g) 25,74
Lip. (g) 24,22
HdeC (g) 95,35

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo, Zume de laranxa natural
Verduras con magro salteado e patacas Lácteo

Vaso de leite, cereais con mel, Froita
Brocoli salteado con salmón e pataca Lácteo

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

logur natural, bolachas de avena con plátano, Zume de laranxa natural
Pescada o forno con patacas e verduras Froita

Vaso de leite, biscoito caseiro, Froita
Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena Lácteo



Recomendacións

20/12/2021

CREMA DE CABACIÑA
LOMBO ADUBADO
CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL
FROITA

21/12/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS
POLO ASADO A LARANXA
ARROZ CON PASAS
CHOCOLATINA



FELICES FIETAS

ENERXÍA (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
Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate Lácteo

Vaso de leite, pan con xamón cocido, Froita
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

