



SEPTIEMBRE

ALMORZOS



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

VASO DE LEITE CON CACAO  
CEREALES DE ARROZ  
PERA

IOGUR NATURAL  
PAN FRESCO DO DÍA  
MAZÁ  
ACEITE DE OLIVA V.E.

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal)  
Prot. (g)  
Lip. (g)  
HdeC (g)

Semana 2

IOGUR NATURAL  
PAN FRESCO DO DÍA  
MAZÁ  
ACEITE DE OLIVA V.E.

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL  
BOLACHA TIPO MARÍA  
PLÁTANO

QUEIXO FRESCO  
PAN FRESCO DO DÍA  
PERA  
ACEITE DE OLIVA V.E.

VASO DE LEITE CON CACAO  
COPOS DE MILLO  
KIWI

IOGUR NATURAL  
BOLACHA TIPO MARÍA  
ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)  
Prot. (g)  
Lip. (g)  
HdeC (g)

Semana 3

VASO DE LEITE CON CACAO  
BOLACHA TIPO MARÍA  
ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

IOGUR NATURAL  
COPOS DE MILLO  
KIWI

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL  
PAN FRESCO DO DÍA  
PERA  
ACEITE DE OLIVA V.E.

IOGUR NATURAL  
COPOS DE TRIGO  
PLÁTANO

QUEIXO FRESCO  
PAN FRESCO DO DÍA  
LARANXA  
ACEITE DE OLIVA V.E.

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)  
Prot. (g)  
Lip. (g)  
HdeC (g)

Semana 4

IOGUR NATURAL  
BOLACHA TIPO MARÍA  
PLÁTANO

VASO DE LEITE CON CACAO  
PAN FRESCO DO DÍA  
PERA  
ACEITE DE OLIVA V.E.

IOGUR NATURAL  
COPOS DE TRIGO  
KIWI

QUEIXO FRESCO CON NOCES  
PAN FRESCO DO DÍA  
ZUME LARANXA FRESCA NATURAL  
ACEITE DE OLIVA V.E.

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 672,07  
Prot. (g) 25,60  
Lip. (g) 22,80  
HdeC (g) 87,74

Garantía que estos menús foron 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 visítate [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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