



SEPTIEMBRE

XANTARES



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1					VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	Tortilla francesa con espicas e pataca cocida.	Quinoa con taquiños de bacallao e berexena	Verduras estufadas con pescada e fideos	Minestra de verduras con tenreira	ENSALADA DE LEITUGA, ESPÁRRAGOS, OLIVAS, PEMENTO MORRÓN
	Froita	Lacteo	Lacteo	Lacteo	Lacteo
					ENLADA DE LEITUGA, ESPÁRRAGOS, OLIVAS, PEMENTO MORRÓN
					Prot. (g) 627,04
					Calamares encebolados salteados
					Prot. (g) 22,09
					Arroz integral
					Lip. (g) 21,20
					Plátano
					HdeC (g) 80,80
					Pan blanco
					Pan blanco
					Recomendacións

Semana 2					VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CALDO VEXETAL (REPOLO, PORRO, CENORIA, ALUBIAS)	LENTELLAS ESTUFADAS	SOPA DE VERDURAS (CEBOLA, CENORIA, CABACIÑA, PORRO, CABAZA)	SPAGUETTIS INTEGRAIS CON VERDURITAS	ACELGAS CON ALLADA
	Lacteo	Lacteo	Lacteo	Froita	Lacteo
	ASADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS	XUREL O FORNO EN SALSA DE LIMÓN	ALBONDIGAS ESTOFADAS A XARDIÑEIRA	FILETE DE PESCADILLA O FORNO EN SALSA VERDE	ESTOFADO DE PORCO
	PATACA	ENSALADA DE LECHUGA E CEBOLA	ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E REMOLACHA RELADA
	PLÁTANO	MAZÁ	LARANXA	PERA	IOGUR
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
					Recomendacións
	Cous cous con salmon e allo porro	Fideos con lombo e verduras	Brocoli salteado con pescada e patata cocida	Tortilla de berexena e arroz integral salteado	Minestra de verduras con tenreira e espirais
	Lacteo	Lacteo	Lacteo	Froita	Lacteo
					ENERXÍA (Kcal) 637,50
					Prot. (g) 19,98
					Lip. (g) 22,40
					HdeC (g) 67,70

Semana 3					VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	POTAXE DE LEGUMES CON ESPINAFRES	COLIFLOR A GALEGA	GARABANZOS ESTUFADOS	ENSALADA DE ARROZ (OVO, ARROZ, OLIVAS, CENORIA, MILLO)	SOPA JULIANA (CEBOLA, CENOIRA, REPOLO, CABACIÑA, BEREXENA)
	Lacteo	Lacteo	Froita	Lacteo	Lacteo
	FILETE DE PESCADA O FORNO EN SALSA MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA	ATÚN GUISADO	POLO Ó ALLO	PUCHERO DE PAVO ESTOFADO
	ENSALADA DE TOMATE E CEBOLA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, PEPINO E MILLO	PATACAS
	PERA	PLÁTANO	IOGUR	KIWI	MAZÁ
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL	PAN BLANCO	
					Recomendacións
	Xudias verdes con polo e arroz branco salteado	Lasaña de peixe e verduras	Chicharos con dados de polo e quinoa	Xurelo con ensalada de tomate	Aroz salteado con salmon e verduras
	Lacteo	Lacteo	Froita	Lacteo	Lacteo
					ENERXÍA (Kcal) 688,33
					Prot. (g) 23,67
					Lip. (g) 23,15
					HdeC (g) 87,72

Semana 4					VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	MENESTRA DE XUDIA, COLIFLOR E CENORIA O VAPOR	LENTELLAS CON CHOURIZO	SOPA MARAVILLA	BRÓCOLI A CASEIRA	
	Lacteo	Lacteo	Lacteo	Lacteo	Lacteo
	POLO O CHILINDRON ESTUFADO	FOGONEIRO O FORNO EN SALSA CEDEIRESA	CALDERETA DE TENREIRA	SALMÓN O FORNO	
	ARROZ PILAW INTEGRAL	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, ESPARRAGOS	ENSALADA DE LEITUGA E REMOLACHA RELADA	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE	
	PERA	NECTARINA	PLÁTANO	IOGUR	
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	
					Recomendacións
	Coliflor con pavo e pataca cocida	Lombo asado con cenorias e arroz branco	Arroz con taquiños de bacallao e berexena	Tortilla francesa con espinacas e pataca	Verduras estufadas con pescada
	Lacteo	Froita	Lacteo	Lacteo	Lacteo
					ENERXÍA (Kcal) 623,15
					Prot. (g) 22,67
					Lip. (g) 22,42
					HdeC (g) 71,85

Garante 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 visite: www.arumeservicios.com



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