



MENÚ ESCOLAR

NOVEMBRO 2021



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021	
	FESTIVO	CREMA DE CENORIA FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA PATACAS O VAPOR FROITA	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE FROITA	ESPIRAIS CON VERDURAS GARAVANZOS CON BACALLOO FROITA	XUDIAS REFOGADAS RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 677.63 Prot. (g) 23.95 Lip. (g) 18.60 HdeC (g) 89.57
		Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	
		Taqüiños de tenreira con verduras	Chicharos con dados de polo e quinoa	Verduras guisadas con dados de lombo	Lasaña de peixe e espinacas	
		LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	Recomendacións
Semana 2	08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021	
	POTAXE DE LENTELLAS FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO O CHILINDRON VERDURIÑAS IOGUR	ESPAGUETTIS CON VERDURAS XURELO EN SALSA DE LIMON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	EMPANADA DE IORK E QUEIXO FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA ARROZ INTEGRAL FROITA	CREMA DE CABAZA ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL FROITA	ENERXÍA (Kcal) 674.30 Prot. (g) 24.36 Lip. (g) 22.35 HdeC (g) 82.60
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	
	Taqüiños de tenreira con verduras	Ensalada de atún e patata cocida	Verduras guisadas con dados de lombo	Bacalao salteado con verduras	Cabaciña rechea de atún e patata cocida	
	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	Recomendacións
Semana 3	15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021	
	FABAS ESTUFADAS LOMBO ADUBADO O FORNO VERDURAS FROITA	ESPIRAIS O FORNO PESCADA Á GALEGA PATACAS O VAPOR FROITA	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ IOGUR	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	COLIFLOR A GALEGA PUCHERO DE PAVO CON PATACAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 641.17 Prot. (g) 22.91 Lip. (g) 22.67 HdeC (g) 85.36
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	
	Lasaña de peixe e espinacas	Ensalada de polo	Brocoli salteado con salmón e patata	Verduras guisadas con dados de lombo	Arroz salteado con taqüiños de bacalao e berenxena	
	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	Recomendacións
Semana 4	22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021	
	LENTELLAS CON CHOURIZO PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES IOGUR	MINISTRA SALTEADA ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS FROITA	FABAS ESTUFADAS FILETE DE PESCADILLA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES FROITA	XUDIAS CON ALLADA MACARRONS A BOLOÑESA FROITA	CREMA DE VERDURAS CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 713.90 Prot. (g) 28.47 Lip. (g) 23.33 HdeC (g) 87.70
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	
	Ministra de verduras con taqüiños de tenreira	Arroz salteado con taqüiños de bacalao e berenxena	Fideos con lomo e verduras	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Ensalada de atún e patata cocida	
	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	Recomendacións
Semana 5	29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021	
	CREMA DE CABAZA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACA O FORNO FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ FROITA				ENERXÍA (Kcal) 676.97 Prot. (g) 25.73 Lip. (g) 21.67 HdeC (g) 95.17
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita				
	Ministra de verduras con taqüiños de tenreira	Ensalada de atún e patata cocida				
	Froita	Lácteo				Recomendacións

Garante que estes 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 Nutrición