



## OUTUBRO

## XANTARES



LUNS

27/09/2021

MARTES

28/09/2021

MÉRCORES

29/09/2021

XOVES

30/09/2021

VENRES

01/10/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 1

REPOLO CON SOFRITO E OVO	Energía (Kcal)	623.15
BOLOÑESA VEXETAL	Prot. (g)	22.67
MACARRÓNS INTEGRAIS	Lip. (g)	22.42
LARANXA	HdcC (g)	71.85
PAN BLANCO		

Coliflor con pavo e pataca cocida

Lacteo



Recomendación

Semana 2

04/10/2021	05/10/2021	06/10/2021	07/10/2021	08/10/2021	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
SOPA DE ESTRELIÑAS	FABAS CON CABAZA	CHÍCHAROS CON XAMÓN COCIDO	XUDIÁS REFOGADAS E OVO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPÁRRAGOS, OLIVAS, PEMENTO MORRÓN	ENERXÍA (Kcal)
PESCADA A GALEGA	LOMBO DE PORCO ASADA EN SALSA CASTELLANA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	CALAMARES ENCEBOLADOS SALTEADOS	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO	Prot. (g)
ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E MILLO	ARROZ INTEGRAL	MACARRÓNS	Lip. (g)
IOGUR	MAZÁ	PERA	PLÁTANO	NECTARINA	HdcC (g)
PAN INTEGRAL	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	
Cous cous con salmon e allo porro	Fideos con lombo e verduras	Brocoli salteado con pescada e patata cocida	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Minestra de verduras con tenreira e espirais	
Lacteo	Lacteo	Lacteo	Froita	Lacteo	

Semana 3

11/10/2021	12/10/2021	13/10/2021	14/10/2021	15/10/2021	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
NON LECTIVO	FESTIVO	SOPA DE VERDURAS (CEBOLA, CENORIA, CABACIÑA, PORRO, CABAZA)	ACELGAS CON ALLADA	LENTELLAS ESTUFADAS	ENERXÍA (Kcal)
		ALBONDEGAS ESTUFADAS A XARDIÑEIRA	ESTUFADO DE PORCO	XURELO AO FORNO EN SALSA DE LIMÓN	Prot. (g)
		ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E REMOLACHA RELADA	ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA	Lip. (g)
		LARANXA	IOGUR	MAZÁ	HdcC (g)
		PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	
		Brocoli salteado con pescada e patata cocida	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Minestra de verduras con tenreira e espirais	
		Lacteo	Froita	Lacteo	

Semana 4

18/10/2021	19/10/2021	20/10/2021	21/10/2021	22/10/2021	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
POTAXE DE LEGUMES CON ESPINACAS	ENSALADA DE ARROZ (OVO, ARROZ, OLIVAS, CENORIA, MILLO)	GARABANZOS ESTUFADOS	SOPA XULIANA (CEBOLA, CENOIRA, REPOLO, CABACIÑA, BERENXENA)	COLIFLOR A GALEGA	ENERXÍA (Kcal)
FILETE DE PESCADA AO FORNO EN SALSA MARINEIRA	POLO AO ALLO	ATÚN GUISADO	PUCHERO DE PAVO ESTUFADO	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g)
ENSALADA DE TOMATE E CEBOLA	ENSALADA DE LEITUGA, PEPINO E MILLO	FIDEOS	PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	Lip. (g)
PERA	KIWI	IOGUR	MAZÁ	PLÁTANO	HdcC (g)
PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL	PAN BLANCO	PAN BLANCO	
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	

Semana 5

25/10/2021	26/10/2021	27/10/2021	28/10/2021	29/10/2021	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
REPOLO CON SOFRITO E OVO	BRÓCOLI A CASEIRA	SOPA MARAVILLA	LENTELLAS CON CHOURIZO	MINESTRA DE XUDIA, COLIFLOR E CENORIA AO VAPOR	ENERXÍA (Kcal)
BOLOÑESA VEXETAL	FOGONEIRO AO FORNO EN SALSA CEDEIRESA	CALDERETA DE TENREIRA	SALMÓN AO FORNO	POLO AO CHILINDRON ESTUFADO	Prot. (g)
MACARRÓNS INTEGRAIS	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE	ENSALADA DE LEITUGA E REMOLACHA RELADA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, ESPARRAGOS	ARROZ PILAW INTEGRAL	Lip. (g)
LARANXA	IOGUR	PLÁTANO	NECTARINA	PERA	HdcC (g)
PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	
Coliflor con pavo e pataca cocida	Lombo asado con cenorias e arroz branco	Arroz con taquiños de bacallao e berenxena	Tortilla francesa con espinacas e pataca	Verduras estufadas con pescada	
Lacteo	Froita	Lacteo	Lacteo	Lacteo	

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en colaboración coa escola e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: [www.arumeservicio.com](http://www.arumeservicio.com)



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Nutrición

*Inés Barciela Cabaleiro*