



## OUTURO

## ALMORZOS



LUNS

27/09/2021

MARTES

28/09/2021

MÉRCORES

29/09/2021

XOVES

30/09/2021

VENRES

01/10/2021

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL Energía (Kcal) 368,89

COPOS DE MILLO Prot. (g) 12,73

MAZÁ Lip. (g) 10,99

HdeC (g) 52,41

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

08/10/2021

IOGUR NATURAL ENERXÍA (Kcal) 414,11

PAN FRESCO DO DÍA Prot. (g) 13,44

KIWI Lip. (g) 11,68

HdeC (g) 61,54

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

15/10/2021

ENERXÍA (Kcal) 408,94

IOGUR NATURAL Prot. (g) 12,98

BOLACHA TIPO MARÍA Lip. (g) 11,18

ZUME LARANXA FRESCA NATURAL HdeC (g) 61,79

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

22/10/2021

ENERXÍA (Kcal) 402,21

QUEIXO FRESCO Prot. (g) 11,34

PAN FRESCO DO DÍA Lip. (g) 11,69

MANDARINA HdeC (g) 63,19

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

29/10/2021

ENERXÍA (Kcal) 368,89

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL Prot. (g) 12,73

COPOS DE MILLO Lip. (g) 10,99

HdeC (g) 52,41

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Semana 5

04/10/2021

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL

PAN FRESCO DO DÍA

PERA

ACEITE DE OLIVA V.E.

11/10/2021

NON LECTIVO

18/10/2021

VASO DE LEITE CON CACAO

BOLACHA TIPO MARÍA

KIWI

25/10/2021

IOGUR NATURAL

BOLACHA TIPO MARÍA

PLÁTANO

05/10/2021

IOGUR NATURAL

BOLACHA TIPO MARÍA

LARANXA

12/10/2021

FESTIVO

19/10/2021

IOGUR NATURAL

COPOS DE MILLO

ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

26/10/2021

VASO DE LEITE CON CACAO

PAN FRESCO DO DÍA

PERA

ACEITE DE OLIVA V.E.

06/10/2021

QUEIXO FRESCO

PAN FRESCO DO DÍA

ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

ACEITE DE OLIVA V.E.

13/10/2021

QUEIXO FRESCO

PAN FRESCO DO DÍA

KIWI

ACEITE DE OLIVA V.E.

20/10/2021

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL

PAN FRESCO DO DÍA

PERA

ACEITE DE OLIVA V.E.

27/10/2021

IOGUR NATURAL

COPOS DE TRIGO

KIWI

07/10/2021

VASO DE LEITE CON CACAO

CEREAIS DE ARROZ

MANDARINA

14/10/2021

VASO DE LEITE CON CACAO

COPOS DE MILLO

PERA

21/10/2021

IOGUR NATURAL

COPOS DE TRIGO

PLÁTANO

28/10/2021

QUEIXO FRESCO CON NOCES

PAN FRESCO DO DÍA

ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

ACEITE DE OLIVA V.E.

Garantía que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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

*Inés Barciela Cabaleiro*