

BARRIE DE LA MAZA

XANEIRO 2022



Semana 1

LUNS

10/01/2022

CALDO GALEGO

TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS

IOGUR

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Ensalada de atún e pataca cocida

FROITA

MARTES

11/01/2022

SOPA DE FIDEOS

FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA

PATACAS O VAPOR

FROITA

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Taquiños de tenreira con verduras

LACTEO

MÉRCORES

12/01/2022

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Chicharos con dados de polo e quinoa

LACTEO

XOVES

13/01/2022

ESPIRAIS CON VERDURAS

GARAVANZOS CON BACALLOO

FROITA

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Verduras guisadas con dados de lombo

LACTEO

VENRES

14/01/2022

XUDIAS REFOGADAS

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Lasaña de peixe e espinacas

LACTEO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 695,89

Prot. (g) 24,78

Lip. (g) 20,48

HdeC (g) 93,41



Recomendacións

Semana 2

17/01/2022

POTAXE DE LENTELLAS

FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA

PATACAS O VAPOR

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Taquiños de tenreira con verduras

LACTEO

18/01/2022

ENREXADO DE POLO E CEBOLA

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Ensalada de atún e pataca cocida

FROITA

19/01/2022

ESPAGUETTIS CON VERDURAS

XURELO EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

FROITA

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Verduras guisadas con dados de lombo

LACTEO

20/01/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO O CHILINDRON

VERDURIÑAS

FROITA

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita

Bacallo salteado con verduras

FROITA

21/01/2022

CREMA DE CABAZA

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

LACTEO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 674,30

Prot. (g) 24,36

Lip. (g) 22,35

HdeC (g) 82,60



Recomendacións

Semana 3

24/01/2022

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ADUBADO O FORNO

VERDURAS

FROITA

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Lasaña de peixe e espinacas

LACTEO

25/01/2022

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A GALEGA

PATACAS O VAPOR

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Ensalada de polo

LACTEO

26/01/2022

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

IOGUR

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Brocoli salteado con salmón e pataca

FROITA

27/01/2022

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Verduras guisadas con dados de lombo

LACTEO

28/01/2022

COLIFLOR A GALEGA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

LACTEO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 641,17

Prot. (g) 22,91

Lip. (g) 22,67

HdeC (g) 85,36



Recomendacións

Semana 4

31/01/2022

LENTELLAS CON CHOURIZO

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES

FROITA

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

FROITA

01/02/2022

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES

ARROZ SALTEADO CON TAQUIÑOS DE BACALLOO E BERENXENA

LACTEO

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

LACTEO

02/02/2022

FIDEOS CON LOMO E VERDURAS

FIDEOS CON LOMO E VERDURAS

LACTEO

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Fideos con lomo e verduras

LACTEO

03/02/2022

TORTILLA DE BERENXENA CON ENSALADA DE TOMATE

TORTILLA DE BERENXENA CON ENSALADA DE TOMATE

LACTEO

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

LACTEO

04/02/2022

ENSALADA DE ATÚN E PATACA COCIDA

ENSALADA DE ATÚN E PATACA COCIDA

FROITA

Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita

Ensalada de atún e pataca cocida

FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 820,23

Prot. (g) 35,42

Lip. (g) 23,09

HdeC (g) 131,86



Recomendacións

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 visita: www.arumeservicios.com

