



## ALMORZOS

## SADA Y SUS CONTORNOS



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

31/10/2022

01/11/2022

02/11/2022

03/11/2022

04/11/2022

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

NON LECTIVO

FESTIVO

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/  
IOGUR NATURAL

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL /  
QUEIXO FRESCO CON NOCES

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR  
NATURAL

ENERXÍA  
(Kcal)

368,89

COPOS DE TRIGO

PAN FRESCO DO DÍA

COPOS DE MILLO

Prot. (g)

12,73

FROITA DO DÍA

ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

FROITA DO DÍA

Lip. (g)

10,99

ACEITE DE OLIVA V.E.

HdeC (g)

52,41

07/11/2022

08/11/2022

09/11/2022

10/11/2022

11/11/2022

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/  
IOGUR NATURAL

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR  
NATURAL

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL /  
QUEIXO FRESCO

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR  
NATURAL

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/  
IOGUR NATURAL

ENERXÍA  
(Kcal)

414,11

COPOS DE TRIGO

BOLACHA TIPO MARÍA

PAN FRESCO DO DÍA CON PEITUGA

CEREAIS DE ARROZ

PAN FRESCO DO DÍA

Prot. (g)

13,44

FROITA DO DÍA

FROITA DO DÍA

ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

FROITA DO DÍA

FROITA DO DÍA

Lip. (g)

11,68

ACEITE DE OLIVA V.E.

HdeC (g)

61,54

14/11/2022

15/11/2022

16/11/2022

17/11/2022

18/11/2022

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR  
NATURAL

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/  
IOGUR NATURAL

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL /  
QUEIXO FRESCO

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR  
NATURAL

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/  
IOGUR NATURAL

ENERXÍA  
(Kcal)

408,94

COPOS DE MILLO

PAN FRESCO DO DÍA

BOLACHA TIPO MARÍA

PAN FRESCO DO DÍA CON TOMATE

COPOS DE TRIGO

Prot. (g)

12,98

FROITA DO DÍA

FROITA DO DÍA

FROITA DO DÍA

FROITA DO DÍA

ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

Lip. (g)

11,18

ACEITE DE OLIVA V.E.

ACEITE DE OLIVA V.E.

HdeC (g)

61,79

21/11/2022

22/11/2022

23/11/2022

24/11/2022

25/11/2022

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR  
NATURAL

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/  
IOGUR NATURAL

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR  
NATURAL

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/  
IOGUR NATURAL

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL

ENERXÍA  
(Kcal)

402,21

BOLACHA TIPO MARÍA

COPOS DE TRIGO

PAN FRESCO DO DÍA

CEREAIS DE ARROZ

PAN FRESCO DO DÍA CON PEITUGA

Prot. (g)

11,34

FROITA DO DÍA

ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

FROITA DO DÍA

FROITA DO DÍA

FROITA DO DÍA

Lip. (g)

11,69

ACEITE DE OLIVA V.E.

HdeC (g)

63,19

28/11/2022

29/11/2022

30/11/2022

01/12/2022

02/12/2022

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/  
IOGUR NATURAL

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR  
NATURAL

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/  
IOGUR NATURAL

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL /  
QUEIXO FRESCO CON NOCES

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR  
NATURAL

ENERXÍA  
(Kcal)

368,89

BOLACHA TIPO MARÍA

PAN FRESCO DO DÍA CON TOMATE

COPOS DE TRIGO

PAN FRESCO DO DÍA

COPOS DE MILLO

Prot. (g)

12,73

FROITA DO DÍA

FROITA DO DÍA

FROITA DO DÍA

ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

FROITA DO DÍA

Lip. (g)

10,99

ACEITE DE OLIVA V.E.

ACEITE DE OLIVA V.E.

HdeC (g)

52,41

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos 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 visítale: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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