



MENÚ ESCOLAR

DECEMBRO 2022



LUNS

28/11/2022

MARTES

29/11/2022

MÉRCORES

30/11/2022

XOVES

01/12/2022

VENRES

02/12/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal)	682,74
Prot. (g)	22,66
Lip. (g)	23,25
HdcC (g)	89,97

ARROZ TRES DELICIAS
REDONDO DE PESCADA CON ALLADA
BRECOL E CENORIA
FROITA

CALDO GALEGO
TORTILLA DE CABACIÑA
TOMATE NATURAL
FROITA

Vaso de leite, bolachas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita
Minestra de verduras con taquiños de tenreira
Lácteo

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita
Chicharos con dados de polo e quinoa
Lácteo



Recomendacións

05/12/2022

NON LECTIVO

06/12/2022

FESTIVO

07/12/2022

CREMA CAMPEIRA
POLO O CHILINDRON
ARROZ
FROITA

08/12/2022

FESTIVO

09/12/2022

SOPA MARAVILLA CON CABAZA
ASADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

ENERXÍA (Kcal)	686,40
Prot. (g)	25,83
Lip. (g)	23,93
HdcC (g)	83,08

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural
Ensalada de atún e patatas cocidas
Lácteo

Vaso de leite, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita
Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
Lácteo



Recomendacións

12/12/2022

LENTELLAS A CASEIRA
ATUN GUISADO CON FIDEOS
FROITA

13/12/2022

CREMA VEXETAL
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
ARROZ
IOGUR

14/12/2022

GARAVANZOS CON VERDURAS
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACAS O VAPOR CON PEREXIL
FROITA

15/12/2022

SOPA DE CABELLIN
PAELLA DE POLO E VERDURAS
IOGUR

16/12/2022

CALDO GALEGO
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E MILLO
FROITA

ENERXÍA (Kcal)	685,20
Prot. (g)	24,19
Lip. (g)	24,37
HdcC (g)	103,75

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural
Verduras guisadas con dados de lombo
Lácteo

Vaso de leite, cereais con mel. Froita
Tortilla de berenxena con patacas
Froita

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita
Brocoli salteado con salmón e pataca
Lácteo

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural
Peixe o forno con cous cous de verduras
Froita

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita
Codiños salteados con salmón e brocoli
Lácteo



Recomendacións

19/12/2022

CREMA DE CABAZA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL
IOGUR

20/12/2022

FABADA
BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS
FROITA

21/12/2022

XUDIAS SALTEADAS
ALBONDEGAS CON TOMATE
CODIÑOS SALTEADOS
FROITA

22/12/2022

SOPA DE NADAL
MILANESA DE POLO
ARROZ
CHOCOLATINA

23/12/2022



ENERXÍA (Kcal)	682,79
Prot. (g)	24,51
Lip. (g)	23,25
HdcC (g)	86,07

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural
Tortilla de francesa con leituga, millo e nozes
Froita

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita
Xudias verdes con magro de porco
Lácteo

Vaso de leite, bolachas tipo maria con manteiga e marmelada. Froita
Rapante a plancha con patacas e verduras
Lácteo

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita
Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña
Froita



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

