



# MENÚ ESCOLAR

## SETEMBRO 2023



### LUNS

11/09/2023

CREMA DE CENORIA  
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON  
MACARRONS

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

### MARTES

12/09/2023

CALDO DE REPOLO  
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

ARROZ

FROITA

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

Ensalada de atún e pataca cocida

Lácteo

### MÉRCORES

13/09/2023

POTAXE DE LENTELLAS  
PESCADA A MARÍNEIRA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

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

Chicharos con dado de polo e quinoa

Froita

### XOVES

14/09/2023

CROQUETAS  
GUIISO DE TENREIRA CON PATACAS E  
VERDURAS

FROITA

Vaso de leite, pan con xamon serrano.  
Froita

Codiños salteados con salmón e brocoli

Lácteo

### VENRES

15/09/2023

ARROZ TRES DELICIAS  
TORTILLA DE ATÚN

TOMATE NATURAL

IOGUR

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

Minestra de verduras con taquiños de  
lombo

Froita

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

Energía (Kcal) 673.70

Prot. (g) 24.80

Lip. (g) 24.42

HdeC (g) 86.31



Recomendacións

Semana 1

18/09/2023

CREMA DE CABAZA  
RAGOUT DE PORCO EN SALSA DE  
SOIA CON PATACAS

IOGUR

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

Codiños salteados con salmón e brocoli

Froita

19/09/2023

ENSALADA DE PASTA  
PESCADA A GALEGA

BROCOLI SALTEADO

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Minestra de verduras con taquiños de  
tenreira

Lácteo

20/09/2023

SOPA DE FIDEOS  
TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

FROITA

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

Chicharos con dado de polo e quinoa

Lácteo

21/09/2023

POTAXE DE GARAVANZOS (con  
chourizo)

SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

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

Lombo asado con verduras salteadas

Lácteo

22/09/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZA  
POLO ASADO

IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Cabaciña rechea de peixe e pataca cocida

Froita

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 625.16

Prot. (g) 22.72

Lip. (g) 22.43

HdeC (g) 78.10



Recomendacións

Semana 2

25/09/2023

ENSALADILLA CON OVO RELADO  
FILETE DE PESCADA O LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

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

Polo salteado con cous cous de verduras

Lácteo

26/09/2023

ENSALADA COMPLETA  
MACARRONS CON BOLONESA  
VEXETAL

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón cocido.  
Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de  
tomate

Froita

27/09/2023

CREMA DE CABACIÑA  
LOMBO ADUBADO EN SALSA

ARROZ

FROITA

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

Rapante a prancha con ensalada de xudias

Lácteo

28/09/2023

LENTELLAS VEXETAIS  
XURELO O FORNO

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.  
Froita

Dados de teneria salteados con minestra  
salteada

Lácteo

29/09/2023

ENSALADA TROPICAL  
POLO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita  
fresca

Atún salteado con berenxena, cabaciña e  
patacas

Froita

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 646.28

Prot. (g) 24.41

Lip. (g) 22.49

HdeC (g) 75.45



Recomendacións

Semana 3

Garante que estos menús fueron 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 desaxa consultar e obter máis info:  
[www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

