

SETEMBRO

# MENÚ ESCOLAR



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 07/09/2020	MARTES 08/09/2020	MÉRCORES 09/09/2020	XOVES 10/09/2020	VENRES 11/09/2020	VALOR	
			CREMA DE CENORIA	XUDIAS REFOGADAS	ENERXIA (Kcal)	603,90
			GUIZO DE CARNE	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Prot. (g)	24,35
				PATACA PANADEIRA	Lip. (g)	21,10
			FROITA	IOGUR	HdeC (g)	81,40
Almorzo e cea recomendado.			logur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca	Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca		
			Brocoli salteado con salmón e pataca	Cous cous de pesca e bastoncillos de cabaciña		
			LACTEO	FROITA		
LUNS 14/09/2020	MARTES 15/09/2020	MÉRCORES 16/09/2020	XOVES 17/09/2020	VENRES 18/09/2020	VALOR	
SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINCAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	ENERXIA (Kcal)	702,36
TENREIRA ESTUFADA	FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS	SALMON EN SALSAS	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g)	27,08
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	Lip. (g)	25,09
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	87,25
Almorzo e cea recomendado.			Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita		
Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Ensalada de polo	Arroz salteado con taquillos de bacallao e berenxena		
Minestra de verduras con peixe	Minestra de verduras con taquillos de tenreira e arroz basmati	Codillos salteados con atún e xudias verdes				
FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO		
LUNS 21/09/2020	MARTES 22/09/2020	MÉRCORES 23/09/2020	XOVES 24/09/2020	VENRES 25/09/2020	VALOR	
ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	MINISTRA SALTEADA	LENTELLAS A CASEIRA	ENERXIA (Kcal)	671,86
LOMBO ADUBADO O FORNO	ALBONDEGAS EN SALSAS	FILETE DE PESCADA A MARINEIRA	POLO O CHILINDRON	PEZ PAO O FORNO	Prot. (g)	27,65
MACARRONS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ PILAW	PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	Lip. (g)	22,54
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	87,51
Almorzo e cea recomendado.			logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peltuga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Cabaciña rechea de atún e patacas	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado		
Xudias con tenreira e pataca asada	Fideos salteados con tenreira de dadiños de cenoria	Brocoli con lomo e codillos salteados				
LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA		
LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020	VALOR	
CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS EN SALSAS DE TOMATE			ENERXIA (Kcal)	641,98
TENREIRA GUISADA	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	GUIZO DE PORCO CON PATACAS			Prot. (g)	27,28
CON FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS				Lip. (g)	23,22
FROITA	FROITA	IOGUR			HdeC (g)	75,12
Almorzo e cea recomendado.						
Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita				
Cous cous de salmón e porro	Cícharos con dados de polo e quinoa	Arroz salteado con atún e verduras				
LACTEO	LACTEO	FROITA				



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](http://www.arumeservicios.com)

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

*Inés Barciela Cabaleiro*