

LUNS 04/11/2019	MARTES 05/11/2019	MÉRCORES 06/11/2019	XOVES 07/11/2019	VENRES 08/11/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRON, REMOLACHA, MILLO E CENORIA	CREMA DE FABAS	SOPA DE VERDURAS CON CABELLIN	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	ENERXÍA (Kcal)	694,37
TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS E	XURELO O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Prot. (g)	29,06
FROITA	ARROZ CON VERDURAS	TOMATE NATURAL	CHICAROS (con pataca)	ARROZ	Lip. (g)	23,92
Almorzo e cea recomendado. CACAO, ZUME E TORRADAS SÁNDWICH COMPLETO	LEITE, ZUME E CEREAIS Lombo á prancha	LEITE, PAN E MANTEIGA POLO Á PRANCHA	IOGUR, CEREAIS E ZUME COSTELETA	GALLETAS, IOGUR E FROITA REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS	HdeC (g)	85,00
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO		
LUNS 11/11/2019	MARTES 12/11/2019	MÉRCORES 13/11/2019	XOVES 14/11/2019	VENRES 15/11/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON CENORIAS	SOPA DE VERDURAS (con piñóns)	FABAS CON CHOURIZO	COLIFLOR CON BECHAMEL	ENERXÍA (Kcal)	697,40
TAQUINO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	PALOMETA A ROMANA	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	PESCADA EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	POLO O ALLO	Prot. (g)	25,96
IOGUR	LEITUGA, MILLO E CENORIA	IOGUR	BRECOL REFOGADO (sen pataca)	TALLARINS SALTEADOS	Lip. (g)	23,32
Almorzo e cea recomendado. CACAO, ZUME E TORRADAS PESCADA Á PRANCHA FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS ENSALADA DE PASTA	LEITE, PAN E MARMELADA RAPANTE FROITA	FROITA día mundial de la diabetes	FROITA	HdeC (g)	97,20
LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO		
LUNS 18/11/2019	MARTES 19/11/2019	MÉRCORES 20/11/2019	XOVES 21/11/2019	VENRES 22/11/2019	VALOR	
POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	SOPA DE COCIDO	XUDIÁS CON OVO (sen pataca)	EMPANADA DE IORK E QUEIXO	ENERXÍA (Kcal)	734,32
MARRAXO A MARIÑEIRA	POLO ASSADO	REPOLO CON PATACAS, FABAS, CHOURIZO, TENREIRA	LOMBO ASADO	SALMON EN SALSA	Prot. (g)	32,42
PATACAS O VAPOR	ARROZ	ARROZ	ARROZ	CON VERDURAS	Lip. (g)	26,53
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	86,54
Almorzo e cea recomendado. GALLETAS, IOGUR E FROITA ENSALADA CON ATÚN E FROITOS LÁCTEO	CACAO, ZUME E TORRADAS SÁNDWICH VEJETAL FROITA	LEITE, CEREAIS E FROITA LURAS Á PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON BOLERÍA E FROITA XUDIÁS CON XAMÓN FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO		
LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO		
LUNS 25/11/2019	MARTES 26/11/2019	MÉRCORES 27/11/2019	XOVES 28/11/2019	VENRES 29/11/2019	VALOR	
CREMA DE CABAZA	FABAS CON ESPARRAGOS	SOPA HORTELANA	GARAVANZOS CON VERDURAS	BRECOL A CASEIRA	ENERXÍA (Kcal)	686,35
TORTILLA DE PATACA	BACALLAO CON COLIFLOR E TOMATE	POLO O CHILINDRON	PESCADA A ROMANA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	Prot. (g)	29,58
TOMATE FRITO	IOGUR	ARROZ	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	IOGUR	Lip. (g)	25,60
FROITA	 XORNADA DIETA ATLÁNTICA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	78,64
Almorzo e cea recomendado. LEITE CON CEREAIS E FROITA PEITUGA DE PAVO FROITA	LEITE, TORRADAS E MANTEIGA MACARRÓNS BOLOÑESA LÁCTEO	LEITE CON GALLETAS E ZUME LURAS Á PRANCHA FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA TORTILLA FRANCESA C/ GAMBAS LÁCTEO	LEITE, PAN E MANTEIGA SALMÓN Á PRANCHA LÁCTEO		
LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO		

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

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