



FOANPAS

OUTUBRO



LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal)	625.75
Prot. (g)	22.49
Lip. (g)	21.80
HdcC (g)	72.28



Recomendacións

ENSALADILLA RUSA
PESCADA EN SALSA DE PORROS
CODIÑOS SALTEADOS
FROITA

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca.

Minestra de verdura con taquiños de tenreira

Lácteo

CREMA CAMPEIRA
Lombo ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS
XARDIÑEIRA
IOGUR

Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Lácteo

FABAS GUIADAS
XURELO EN SALSA DE LIMÓN
ENSALADA DE LEITUGA MILLO E CENORIAS
FROITA

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Chicharos con dados de polo e quinoa

Lácteo

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ
IOGUR

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	638.69
Prot. (g)	22.30
Lip. (g)	21.50
HdcC (g)	70.67



Recomendacións

07/10/2024
ENSALADA MIXTA CON OVO
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
IOGUR

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

08/10/2024
LENTELLAS GUIADAS
XARDA EN SALSA VERDE
CHICHAROS E CENORIAS
FROITA

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Ensalada con dados de polo

Froita

09/10/2024
SOPA DE PIÑONS
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E TOMATE
FROITA

Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado

Lácteo

10/10/2024
CREMA DE CENORIA
POLO ESTROGONOFF
ARROZ
IOGUR

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca

Cous cous con salmón e porros

Froita

11/10/2024
PASTA CON TOMATE
GARAVANZOS CON CALAMARES
FROITA

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca

Brocoli salteado con lombo e patatas asadas

Lácteo

14/10/2024

CREMA DE CABACIÑA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL
FROITA

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural

Minestra de verduras con polo e arroz integral

Lácteo

15/10/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL
XURELO O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
IOGUR

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

Tenreira asada con cenoria e arroz basmati

Lácteo

16/10/2024

SOPA DE VERDURAS
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ
FROITA

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida

Froita

17/10/2024

LENTELLAS CON CABAZA
PESCADA A GALEGA
BRECLO VAPOR (con patacas)
IOGUR

Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Xudias con magro e pataca cocida

Lácteo

18/10/2024

ENSALADA PRIMAVERA
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
PATACAS GUIADAS
FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Tortilla de berenxena e arroz integral salteado

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	633.00
Prot. (g)	22.40
Lip. (g)	22.70
HdcC (g)	67.96



Recomendacións

21/10/2024

CALDO GALEGO
XARDA A MARIÑEIRA
ARROZ O FORNO
IOGUR

Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural

Salteado de tenreira con cenorias e patacas

Froita

22/10/2024

FABAS ESTUFADAS
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA
FROITA

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca

Fideos con lombo e verduras

Lácteo

23/10/2024

CREMA DE VERDURAS
FIDEUA DE POLO
IOGUR

Iogur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Rapante a prancha con xardiñeira e patacas

Lácteo

24/10/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS
EMPANADA DE CARNE
FROITA

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Arroz salteado con bacallao e verduras

Froita

25/10/2024

TALLARINS CON CHAMPIÑONS
PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA
BRECLO CON CENORIA
FROITA

Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca

Dados de lombo salteado con xudias

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	652.40
Prot. (g)	23.60
Lip. (g)	23.70
HdcC (g)	79.14



Recomendacións

28/10/2024

SOPA DE FIDEOS
POLO O ALLO
ARROZ
FROITA

Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural

Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida

Lácteo

29/10/2024

POTAXE DE LENTELLAS
GUIISO DE BACALLAO
IOGUR

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca

Tenreira asada con minestra de verduras

Froita

30/10/2024



Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena

Lácteo

31/10/2024

NON LECTIVO

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena

Lácteo

01/11/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	625.00
Prot. (g)	22.10
Lip. (g)	22.50
HdcC (g)	71.41



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 desaxa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com



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