



## OUTUBRO



|          | LUNS                                                                                                                                                          | MARTES                                                                                                                             | MÉRCORES                                                                                                                                    | XOVES                                                                                                               | VENRES                                                                                                                       | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL                                                    |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Semana 1 | 29/09/2025                                                                                                                                                    | 30/09/2025                                                                                                                         | 01/10/2025                                                                                                                                  | 02/10/2025                                                                                                          | 03/10/2025                                                                                                                   |                                                                              |
|          |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                    | ENSALADILLA CON OVO RELADO<br>LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS<br>PATACAS GUIADAS<br>FROITA                                                | FABAS ESTUFADAS<br>FIDEUA DE PEIXE<br>FROITA                                                                        | ENSALADA TROPICAL<br>TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ<br>IOGUR                                                                   | Enerxía (Kcal) 602,62<br>Prot. (g) 21,73<br>Líp. (g) 21,43<br>HdeC (g) 80,46 |
|          |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                    | Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural<br>Arroz salteado con taquínos de bacallao e berenxena<br>Lácteo | logur natural. Galletas tipo María. Froita fresca<br>Chicharos con dados de polo e quinoa<br>Lácteo                 | Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca<br>Pescada a plancha con ensalada de tomate<br>Froita                         | <br><br>Recomendacións                                                       |
|          |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                     |                                                                                                                              |                                                                              |
| Semana 2 | 06/10/2025                                                                                                                                                    | 07/10/2025                                                                                                                         | 08/10/2025                                                                                                                                  | 09/10/2025                                                                                                          | 10/10/2025                                                                                                                   | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL                                                    |
|          | XUDIAS CON OVO RELADO<br>GUIZO DE PORCO CON PATACAS<br>IOGUR                                                                                                  | LENTELLAS ESTUFADAS<br>PESCADA A ROMANA<br>ENSALADA DE LEITUGA E MILLO<br>FROITA                                                   | SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS<br>TORTILLA DE PATACA<br>TOMATE<br>IOGUR                                                                        | CREMA VEXETAL<br>POLO STROGONOF<br>ARROZ<br>FROITA                                                                  | PASTA CON TOMATE<br>POTAXE DE GARAVANZOS CON BACALLAO<br>FROITA                                                              | Enerxía (Kcal) 622,44<br>Prot. (g) 21,70<br>Líp. (g) 21,50<br>HdeC (g) 85,51 |
|          | Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca<br>Lasaña de peixe e espinacas<br>Froita                                                                       | Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural<br>Ensalada con dados de polo<br>Lácteo                                | logur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca<br>Xudias verdes con magro e arroz branco salteado<br>Froita         | Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca<br>Cous cous con salmón e porros<br>Lácteo             | Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca<br>Brocoli salteado con lombo e patatas asadas<br>Lácteo | <br><br>Recomendacións                                                       |
|          |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                     |                                                                                                                              |                                                                              |
| Semana 3 | 13/10/2025                                                                                                                                                    | 14/10/2025                                                                                                                         | 15/10/2025                                                                                                                                  | 16/10/2025                                                                                                          | 17/10/2025                                                                                                                   | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL                                                    |
|          | CREMA DE CABACIÑA<br>MACARRONS CON BOLONESA VEXETAL<br>FROITA                                                                                                 | ENSALADA COMPLETA<br>PUCHERO DE POLO<br>IOGUR                                                                                      | FABAS ESTUFADAS<br>PESCADA A GALEGA<br>BROCOLI CON CENORIA<br>FROITA                                                                        | SOPA DE CABELLIN<br>ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE<br>ARROZ CON VERDURAS<br>IOGUR                                    | CREMA CAMPEIRA<br>XURELO O FORNO<br>LEITUGA E TOMATE<br>FROITA                                                               | Enerxía (Kcal) 611,70<br>Prot. (g) 20,90<br>Líp. (g) 21,00<br>HdeC (g) 84,65 |
|          | Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural<br>Minestra de verduras con polo e arroz integral<br>Lácteo | Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca<br>Tenreira asada con cenoria e arroz basmati<br>Froita                              | Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca<br>Cabacilla rechea con atún e pataca cocida<br>Lácteo          | logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural<br>Xudias con magro e pataca cocida<br>Froita | Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca<br>Tortilla de berenxena e arroz integral salteado<br>Lácteo                  | <br><br>Recomendacións                                                       |
|          |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                     |                                                                                                                              |                                                                              |
| Semana 4 | 20/10/2025                                                                                                                                                    | 21/10/2025                                                                                                                         | 22/10/2025                                                                                                                                  | 23/10/2025                                                                                                          | 24/10/2025                                                                                                                   | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL                                                    |
|          | CALDO GALEGO<br>PESCADA A MARIÑEIRA<br>ARROZ O FORNO<br>IOGUR                                                                                                 | GARAVANZOS CON ESPINACAS<br>EMPANADA DE CARNE<br>FROITA                                                                            | CEMA DE CENORIA<br>XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS<br>PATACAS ASADAS<br>FROITA                                                                    | CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL<br>XARDA O FORNO<br>LEITUGA, MILLO E OLIVAS<br>IOGUR                           | LENTELLAS A CASEIRA<br>TORTILLA DE CABACIÑA<br>TOMATE<br>FROITA                                                              | Enerxía (Kcal) 627,60<br>Prot. (g) 23,90<br>Líp. (g) 21,80<br>HdeC (g) 84,55 |
|          | Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural<br>Salteado de tenreira con cenorias e patatas<br>Froita                                             | Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca<br>Arroz salteado con bacallao e verduras<br>Lácteo                        | logur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca<br>Rapante a plancha con xardiheira e patatas<br>Lácteo         | Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural<br>Dados de lombo salteado con xudias<br>Froita         | Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca<br>Fideos con lombo e verduras<br>Lácteo                            | <br><br>Recomendacións                                                       |
|          |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                     |                                                                                                                              |                                                                              |
| Semana 5 | 27/10/2025                                                                                                                                                    | 28/10/2025                                                                                                                         | 29/10/2025                                                                                                                                  | 30/10/2025                                                                                                          | 31/10/2025                                                                                                                   | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL                                                    |
|          | CREMA DE BROCOLI E CENORIA<br>ESTUFADO DE PAVO<br>IOGUR                                                                                                       | ARROZ MILANESA<br>PESCADA EN SALSA VERDE<br>CHÍCHAROS E CENORIAS<br>FROITA                                                         | FABAS ESTUFADAS<br>LOMBO NATURAL ADUBADO<br>ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE<br>FROITA                                                          |                                                                                                                     | NON LECTIVO                                                                                                                  | Enerxía (Kcal) 628,70<br>Prot. (g) 21,90<br>Líp. (g) 21,90<br>HdeC (g) 80,52 |
|          | Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural<br>Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida<br>Froita                                          | Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca<br>Tenreira asada con minestra de verduras<br>Lácteo | Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural<br>Arroz salteado con taquínos de salmón e berenxena<br>Lácteo                  | Vaso de leite. Cereais. Froita fresca<br>Rapante a plancha con cous cous de verduras<br>Froita                      |                                                                                                                              | <br><br>Recomendacións                                                       |
|          |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                     |                                                                                                                              |                                                                              |

Garantía que estos menús han sido planificados según los principios dietéticos establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desea consultar el menú online visito: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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