



# BEGONDO

## NOVEMBRO 2022



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	31/10/2022	01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	
		FESTIVO	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE FROITA	LENTELLAS CON CHOURIZO REDONDO DE PESCADA EN SALSA VERDE ARROZ IOGUR	CREMA DE CENORIA POLO O ALLO CODIÑOS SALTEADOS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 662,11 Prot. (g) 21,91 Líp. (g) 22,53 HdeC (g) 88,91
			Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Verduras guisadas con dados de lombo	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Arroz con verduras e trociños de tortilla francesa	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña	 
			Lácteo	Froita	Lácteo	Recomendacións
Semana 2	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	
	POTAXE DE LENTELLAS FIETE DE PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR IOGUR	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO O CHILINDRON VERDURIÑAS (con patacas) FROITA	XUDIAS CON ALLADA XURELO EN SALSA DE LIMON ESPAGUETIS SALTEADOS IOGUR	CALDO VEXETAL FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA ARROZ FROITA	CREMA DE CABAZA RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 677,01 Prot. (g) 24,33 Líp. (g) 22,97 HdeC (g) 76,71
	Vaso de leite, cereais de avena e froita Cous cous con dados de tenreira salteada e ensalada de tomate	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Rapante a prancha con pataca e verduras	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Verduras guisadas con dados de lombo	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita Tortilla de berexena con patacas	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita Lasaña de peixe e espinacas	 
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Recomendacións
Semana 3	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	
	GARAVANZOS ESTUFADOS LOMBO ADUBADO O FORNO VERDURAS IOGUR	ESPIRAIS O FORNO MEDALLON DE SALMON O FORNO PATACAS O VAPOR FROITA	SOPA DE VERDURAS TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ FROITA	FABADA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	CREMA DE CABACIÑA PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 721,41 Prot. (g) 26,75 Líp. (g) 23,73 HdeC (g) 95,90
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Salmón o forno con arroz integral	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Ensalada de polo	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Brocoli salteado con bacalao e pataca	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Verduras con magro salteado e patacas	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Peixe o forno con arroz integral	 
	Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita	Recomendacións
Semana 4	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	
	CREMA DE VERDURAS ARROZ CON BACALAO FROITA	MINISTRA SALTEADA CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS FROITA	LENTELLAS CON VERDURAS PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES IOGUR	SOPA DE PIÑONS ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS FROITA	XUDIAS CON CHOURIZO MACARRONS CON BOLONESA VEXETAL IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 672,41 Prot. (g) 24,81 Líp. (g) 22,08 HdeC (g) 81,30
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado, Zume de laranxa natural Ministra de verduras con taquiños de lombo	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Tortilla de berexena con ensalada de tomate	Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita Verduras guisadas con dados de lombo	 
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Recomendacións
Semana 5	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022	
	CREMA DE CENORIA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACAS GUIASADAS IOGUR	POTAXE DE GARAVANZOS CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ FROITA	SOPA DE FIDEOS ALBONDEGAS EN SALSA PURE DE PATACA IOGUR			ENERXÍA (Kcal) 747,79 Prot. (g) 27,23 Líp. (g) 25,28 HdeC (g) 99,10
	Vaso de leite, cereais de avena e froita Arroz salteado con taquiños de salmón e berexena	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Fideos con lomo e verduras	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Chicharos con dados de salmón e quinoa			 
	Froita	Lácteo	Froita			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 desexa consultar o menú online visite [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

