



SETEMBRO 2023



LUNS

11/09/2023

CREMA DE CENORIA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON
MACARRONS

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

MARTES

12/09/2023

CALDO DE REPOLO
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

ARROZ

FROITA

Iogur natural, pan tostado con tomate e
aceite de oliva. Froita

Ensalada de atún e pataca cocida

Lácteo

MÉRCORES

13/09/2023

POTAXE DE LENTELLAS
PESCADA A MARÍNEIRA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume
de laranxa natural

Chicharos con dado de polo e quinoa

Froita

XOVES

14/09/2023

CROQUETAS
GUIZO DE TENREIRA CON PATACAS E
VERDURAS

FROITA

Vaso de leite, pan con xamon serrano.
Froita

Codiños salteados con salmón e brocoli

Lácteo

VENRES

15/09/2023

ARROZ TRES DELICIAS
TORTILLA DE ATÚN

TOMATE NATURAL

IOGUR

Vaso de leite, panc con aciete de oliva e
queixo fresco. Froita

Minestra de verduras con taquiños de
lombo

Froita

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Energía (Kcal) 673.70

Prot. (g) 24.80

Lip. (g) 24.42

HdeC (g) 86.31



Recomendacións

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 625.16

Prot. (g) 22.72

Lip. (g) 22.43

HdeC (g) 78.10



Recomendacións

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 646.28

Prot. (g) 24.41

Lip. (g) 22.49

HdeC (g) 75.45



Recomendacións

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materiais primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com

