



BASAL BERGONDO

SETEMBRO



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

09/09/2024

10/09/2024

11/09/2024

12/09/2024

13/09/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 687,92

Prot. (g) 22,70

Lip. (g) 21,68

HdeC (g) 86,23

SOPA DE VERDURAS

GARVANZOS CON CHOURIZO

ESPIRAIS CON VERDURAS

ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

TORTILLA DE PATACA

PESCADA O FORNO

TOMATE NATURAL

PATACA COCIDA

FROITA

FROITA

IOGUR

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

logur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Chicharos con dados de polo e quinoa

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado



Recomendacións

Lácteo

Lácteo

Froita

16/09/2024

17/09/2024

18/09/2024

19/09/2024

20/09/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 644,43

Prot. (g) 23,43

Lip. (g) 23,35

HdeC (g) 81,84

LENTELLAS A CASEIRA

CREMA DE PORROS

MACARRONS CON TOMATE

FABAS ESTUFADAS

SOPA DE FIDEOS

PASTA CON BOLOÑESA VEXETAL

ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS

FILETE DE PESCADA EN SALSAS VERDE

POLO EN PEPITORIA

RAXO DE ATÚN

VERDURAS GUIADAS

XUDIAS SALTEADAS

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

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

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

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

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

Ensalada con dados de polo

Lasaña de peixe e espinacas

Tortilla de berenxena e arroz integral salteado

Cous cous con salmón e porros

Brocoli salteado con lombo e patacas asadas

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

23/09/2024

24/09/2024

25/09/2024

26/09/2024

27/09/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 675,73

Prot. (g) 21,68

Lip. (g) 24,03

HdeC (g) 85,17

ENREXADO DE POLO E CEBOLA CARAMELIZADA

SOPA DE ESTRELIÑAS E VERDURAS

GARVANZOS ESTUFADOS

CREMA DE CABAZA

ESPIRAIS GRATINADOS

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A ROMANA

FILETE RUSO O FORNO CON SALSAS

GUISOD E CARNE (porco) CON ARROZ CON VERDURAS

SAN MARTIÑO O FORNO EN SALSAS DE LIMÓN

ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS

LEITUGA, CENORIA E MILLO

VERDURAS SALTEADAS

PATACAS COCIDAS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

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

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

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

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

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Codiños salteados con salmón e brocoli

Tenreira asada con cenoria e arroz basmati

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida

Xudias con magro e pataca cocida

Minestra de verduras con polo e arroz integral

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita



Recomendacións

30/09/2024

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 640,00

Prot. (g) 23,94

Lip. (g) 25,04

HdeC (g) 73,39

CREMA DE VERDURAS

RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS

IOGUR

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

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

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 visítate: www.arumeservicio.com



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