

# RAQUEL CAMAHO

## SETEMBRO 2023



### LUNS

### MARTES

### MÉRCORES

### XOVES

### VENRES

Semana 1

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

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

13/09/2023

POTAXE DE LENTELLAS  
PESCADA A MARIÑEIRA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

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

Chicharos con dado de polo e quinoa

Froita

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

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  
SEMANTAL

Energía (Kcal) 673.70

Prot. (g) 24.80

Lip. (g) 24.42

HdeC (g) 86.31



Recomendacións

Semana 2

18/09/2023

CREMA DE CABAZA  
RAGOUT DE PORCO EN SALSA DE  
SOIA CON PATACAS

IOGUR

Vaso de leite, pan integral con aceite de  
oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa  
natural

Codiños salteados con salmón e brocoli

Froita

19/09/2023

ENSALADA DE PASTA  
PESCADA A GALEGA  
BROCOLI SALTEADO

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Minestra de verduras con taquiños de  
tenreira

Lácteo

20/09/2023

SOPA DE FIDEOS  
TORTILLA DE PATACA  
TOMATE NATURAL

FROITA

Vaso de leite, pan con multicereais con  
tomate e aceite de oliva. Froita

Chicharos con dado de polo e quinoa

Lácteo

21/09/2023

POTAXE DE GARAVANZOS (con  
chourizo)  
SAN PEDRO O FORNO  
ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

Iogur natural, bolachas de avena con  
plátano. Zume de laranxa natural

Lombo asado con verduras salteadas

Lácteo

22/09/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZA  
POLO ASADO  
ARROZ  
XEADO

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Cabaciña rechea de peixe e pataca cocida

Froita

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANTAL

ENERXÍA (Kcal) 625.16

Prot. (g) 22.72

Lip. (g) 22.43

HdeC (g) 78.10



Recomendacións

Semana 3

25/09/2023

ENSALADILLA CON OVO RELADO  
FILETE DE PESCADA O LIMÓN  
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

Vaso de leite, cereais de arroz inflado.  
Zume de laranxa natural

Polo salteado con cous cous de verduras

Lácteo

26/09/2023

ENSALADA COMPLETA  
MACARRONS CON BOLOÑESA  
VEXETAL

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de  
tomate

Froita

27/09/2023

CREMA DE CABAÑA  
Lombo adubado en salsa  
ARROZ

FROITA

Vaso de leite, bolachas tipo maria con  
marmelada e manteiga. Froita

Rapante a plancha con ensalada de xudias

Lácteo

28/09/2023

LENTELLAS VEXETAIS  
XURELO O FORNO  
CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano.  
Froita

Dados de tenerira salteados con minestra  
salteada

Lácteo

29/09/2023

ENSALADA TROPICAL  
POLO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita  
fresca

Atún salteado con berenxena, cabaciña e  
patacas

Froita

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANTAL

ENERXÍA (Kcal) 646.28

Prot. (g) 24.41

Lip. (g) 22.49

HdeC (g) 75.45



Recomendacións

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos  
nutricionais establecidos polo OMS (Organización Mundial da Saúde) en  
alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª  
calidade. Se desaxa consultar o menú online visita:  
[www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

