



OUTUBRO 2021 MENÚ BASAL



	LUNS 27/09/2021	MARTES 28/09/2021	MÉRCORES 29/09/2021	XOVES 30/09/2021	VENRES 01/10/2021	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1					ENREXADO DE POLO E CEBOLA	ENERXÍA (Kcal) 902,50
					PAELLA DE PAVO E VERDURAS	Prot. (g) 33,30 Líp. (g) 35,50
					IOGUR	HdcC (g) 140,03
					Vaso de leite, Tostas de xamón serrano, Froita	Recomendacións
					Ensalada de atún e pataca cocida	Recomendacións
					Froita	Recomendacións
Semana 2	04/10/2021	05/10/2021	06/10/2021	07/10/2021	08/10/2021	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CABAZA	CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEOS	ENSALADA DE ARROZ	CREMA DE CABACIÑA	SOPA MARAVILLA CON CABAZA, CENORIA	ENERXÍA (Kcal) 687,22
	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	LOMBO NATURAL ADUBADO	LOMBOS DE XURELO Á GALEGA	BOLOÑESA VEXETAL	POLO ASADO	Prot. (g) 28,20
ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS	PATACAS	MACARRÓNS	BRÓCOLI	Líp. (g) 24,06	
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdcC (g) 90,22	
	Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca	Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria, Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón serrano, Froita	Recomendacións
	Brócoli con lomo e codiños salteados	Ensalada de atún e pataca cocida	Fideos con pavo e verduras	Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate	Recomendacións
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	Recomendacións
Semana 3	11/10/2021	12/10/2021	13/10/2021	14/10/2021	15/10/2021	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	NON LECTIVO	FESTIVO	LENTELLAS Á CASEIRA	CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA	XUDIÁS SALTEADAS CON ALLADA	ENERXÍA (Kcal) 724,00
			TENREIRA ASADA	ALBÓNDEGAS EN SALSA	LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ	Prot. (g) 25,25
		ARROZ CON VERDURAS	XARDIÑEIRA		Líp. (g) 28,49	
		FROITA	IOGUR	FROITA	HdcC (g) 97,01	
			Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	logur natural, bolachas de avena con plátano, Zume de laranxa natural	Recomendacións
			Xudias verdes con tenreira e arroz branco salteado	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Fideos con lomo e verduras	Recomendacións
			Lácteo	Froita	Lácteo	Recomendacións
Semana 4	18/10/2021	19/10/2021	20/10/2021	21/10/2021	22/10/2021	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	ENSALADA MIXTA	SOPA DE VERDURAS	FABADA	TALLARÍNS Á NAPOLITANA	ENSALADILLA	ENERXÍA (Kcal) 674,05
	POLO EN SALSA ÁS FINAS HERBAS	BACALLAO ESTUFADO CON ARROZ	LOMBO NATURAL ADUBADO	POLO Ó CHILINDRÓN	PESCADA Ó FORNO	Prot. (g) 24,74
MACARRÓNS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL		PATACA COCIDA	MINESTRA	PATACAS Ó FORNO	Líp. (g) 24,79	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdcC (g) 86,34	
	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Vaso de leite, cereais de arroz inflado, Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite, Tostas de xamón serrano, Froita	Recomendacións
	Brocoli salteado con salmón e pataca	Ensalada de polo	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Ensalada de atún e pataca cocida	Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña	Recomendacións
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Recomendacións
Semana 5	25/10/2021	26/10/2021	27/10/2021	28/10/2021	29/10/2021	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	GARAVANZOS ESTUFADOS	SOPA DE ESTRELIÑAS	TORTILLA DE PATACA	CALDO GALEGO	XUDIÁS REFOGADAS	ENERXÍA (Kcal) 731,49
	XURELO Ó FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	TENREIRA CON VERDURAS	FILETE RUSO EN SALSA CASTELÁ	PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS	Prot. (g) 26,36
CODIÑOS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA		Líp. (g) 26,43	
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdcC (g) 95,84	
	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo, Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	logur natural, bolachas de avena con plátano, Zume de laranxa natural	Recomendacións
	Chicharos con dados de polo e quinoa	Tortilla de calabaciña e fideos salteados	Xudias con magro e codiños salteados	Ensalada de atún e pataca cocida	Verduras guisadas con dados de lombo	Recomendacións
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Recomendacións

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 materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com



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

Inés Barciela Cabaleiro