











# OUTUBRO 2024

**COLEXIO LUIS VIVES**

	LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES	
Semana 4		01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024	
		LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA	SALPICON DE PEIXE	ESPIRAIS AO GRATEN	ENERXIA (Kcal) 638,06
		TORTILLA DE PATACA	FINGERS CASEIROS DE PEIXE	POLO GUISADO	PESCADA AO FORNO	Prot. (g) 29,50
		LEITUGA E CENORIA	CODIÑOS SALTEADOS	CON ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	Líp. (g) 22,38
		FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	HdcC (g) 75,04
	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa		Vaso de leite, cereais con mel. Froita	logur natural, galletas de avea con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita	 Recomendacións
	FILETE A PRANCHA	ENSALADA COMPLETA	SANDWICHE VEXETAL	TORTILLA RECHEA DE QUEIXO		
	LACTEO	LACTEO	LACTEO	LACTEO	VALOR	
Semana 5	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024	
	CREMA DE CABACIÑA	POTAXE DE GARAVANZOS	SOPA DE VERDURAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA CON PICATOSTES	ENERXIA (Kcal) 702,60
	SALTEADO DE PAVO CON BACON, BROCOLI E PASTA	GALLO SAN PEDRO	XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO, CHOURIZO E PATACAS COCIDAS	MILANESA	CANELONS DE ATUN	Prot. (g) 33,76
	LACTEO-Froita	FROITA	XEADO	FROITA	FROITA	Líp. (g) 30,04
						HdcC (g) 70,82
	Vaso de leite con cacao, galletas tipo maria e froita	Vaso de leite con cereais de chocolate e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cacao, torrada de pan branco con margarina, marmelada e froita	Vaso de leite con cacao, galletas integrais e zume de laranxa natural	Vaso de leite con pan integral fresco con aceite de oliva virxe e froita	 Recomendacións
	BERENXENA RECHEA DE VERDURAS	RISSOTO DE CHAMPIÑONS	FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON PEMENTOS ASADOS	VARIÑA DE PESCADA CASERIRAS CON ENSALADA DE CANONIGOS	OVOS RECHEOS CON ENSALADA	
	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	VALOR
Semana 6	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024	
	LENTELLAS A CASEIRA	XUDIAS REFOGADAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	CROQUETAS CON ENSALADA	ARROZ CON TOMATE	ENERXIA (Kcal) 634,38
	TORTILLA	XAMON ASADO	POLO AO CHILINDRON	SALMÓN EN SALSA	PESCADA A ROMANA	Prot. (g) 26,88
	ENSALADA	CON PATACAS	CON CHICHAROS E CENORIA	TALLARINS	LEITUGA	Líp. (g) 20,12
	LACTEO-Froita	FROITA	FROITA	LACTEO-Froita	FROITA	HdcC (g) 81,62
	Vaso de leite con torrada de pan branco con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	Vaso de leite con galletas integrais e froita	Vaso de leite con cacao, copos de arroz inchado e zume de laranxa natural	Vaso de leite con pan integral fresco con aceite de oliva virxe e froita	Vaso de leite con cacao, galletas tipo maria e zume de laranxa natural	 Recomendacións
	PEIXE DO DIA AO PAPILOTE CON CABAZA A PRANCHA	SANDWICHE VEXETAL	ENSALADA COMPLETA	SAN XACOBO CASEIRO CON RUCULA FROITA	TIMBAL DE VERDURAS	
	FROITA	LACTEO	LACTEO	LACTEO	LACTEO	VALOR
Semana 1	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024	
	ENSALADILLA RUSA	FABAS CON VERDURIÑAS	SOPA MARAVILLA	XUDIAS A RIOXANA	CREMA DE VERDURAS	ENERXIA (Kcal) 673,76
	LOMBO A PANCHA	BOLOS DE VENTO DE BACALLAU	ALBONDEGAS A XARDIÑEIRA	POLO AO FORNO	FIDEUA DE PEIXE	Prot. (g) 27,06
	PATACAS ASADAS	ENSALADA	ARROZ	PURE DE PATACA		Líp. (g) 22,76
	FROITA	FROITA	LACTEO-Froita	FROITA	XEADO	HdcC (g) 85,38
	Vaso de leite, bizcoito caseiro. Froita	logur natural, galletas tipo maria con mantequilla e marmelada	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita	 Recomendacións
	PEIXE A PRANCHA CON COLES DE BRUXELAS AO VAPOR	RISSOTO	TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA	MENESTRA SALTEADA	FILETE A LA PLANCHA CON PURE	
	LACTEO	LACTEO	LACTEO	LACTEO	LACTEO	VALOR
Semana 2	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024		
	BROCOLI A CASERIA	SOPA DE AVE	CREMA DE CABAZA		ENERXIA (Kcal) 652,62	
	ZORZA	TORTILLA ESPAÑOLA	ESPAGUETES	DIA DO ENSINO		Prot. (g) 27,70
	ARROZ	ENSALADA MIXTA	CON BOLOÑESA VEXETAL			Líp. (g) 19,88
	FROITA	LACTEO-Froita	POSTRE ESPECIAL			HdcC (g) 86,60
	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa	Vaso de leite con cereais. Froita	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa		 Recomendacións	
	ENSALADA COMPLETA	SALTEADO DE VERDURITAS	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA AL VAPOR			
	LACTEO	LACTEO	LACTEO		VALOR	



Garantía que todos nuestros platos planificados cumplen los principios dietético-nutricionales establecidos por OMS (Organización Mundial de Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Si desean consultar o reservar el plato: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

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

