

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES		
Semana 1	02/12/2024	03/12/2024	04/12/2024	05/12/2024	06/12/2024		
	CREMA DE CABACIÑA	XUDÍAS Á RIOXANA	FABAS CON VERDURIÑAS	SOPA MARAVILLA		ENERXIA (Kcal)	673,76
	MACARRÓNS	POLO ASADO	FINGERS DE PEIXE	ALBÓNDEGAS Á XARDINEIRA	FESTIVO	Prot. (g)	27,06
	CON BOLOÑESA VEXETAL	PURÉ DE PATACA	ENSALADA	ARROZ		Lip. (g)	22,76
	FROITA	MACEDONIA FRUTI TOD@S	FROITA	LACTEO-Froita		HdeC (g)	85,38
	Vaso de leite, bizcoito caseiro. Froita	logur natural, bolachas tipo maría con manteiga 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			
	PEIXE Á PRANCHA	RISSOTO	TORTILLA FRANCESA CON LEITUGA	MINESTRA SALTEADA			
	LACTEO	LACTEO	LACTEO	FROITA			
Semana 2	09/12/2024	10/12/2024	11/12/2024	12/12/2024	13/12/2024		
	BRÓCOLI Á CASEIRA	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON CHOURIZO	SOPA DE AVE	TALLARÍNS SALTEADOS CON MANTEIGA	ENERXIA (Kcal)	652,62
	LOMBO Á PRANCHA	FIDEÚA DE PEIXE	PESCADA Á ROMANA	CARNE GUISADA	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g)	27,70
	ARROZ		ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	PATACAS E MINESTRA	ENSALADA DE TOMATE	Lip. (g)	19,88
	FROITA	LACTEO-Froita	FROITA	FROITA	FROITA	HdeC (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	logur natural, bolachas tipo maría con manteiga e marmelada	Vaso de leite, bizcoito caseiro. Froita		
	ENSALADA COMPLETA	SATEADO DE VERDURIÑAS	FILETE A PRANCHA CON PEMENTOS ASADOS	BACALLAU AO FORNO CON CENORIA AO VAPOR	ARROZ TRES DELICIAS		
	LACTEO	LACTEO	LACTEO	LACTEO	LACTEO		
Semana 3	16/12/2024	17/12/2024	18/12/2024	19/12/2024	20/12/2024		
	CREMA VEXETAL	SOPA DE PIÑÓNS	ARROZ TRES DELICIAS	MENÚ NAVIDEÑO	XUDÍAS VERDES CON OVO DURO	ENERXIA (Kcal)	659,92
	ARROZ CON CARNE	XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO	BOLOS DE VENTO DE BACALLAU		EMPANADA DE ATUN CASEIRA	Prot. (g)	27,32
		PATACAS	ENSALADA			Lip. (g)	19,60
	FROITA	FROITA	FROITA		LACTEO-Froita	HdeC (g)	88,56
	logur natural. Bolachas torradas. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maría. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita		
	REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS	PEIXE A PRANCHA	FILETE A PRANCHA	TORTILLA FARNCESA CON XAMÓN	BERENXENA RECHEA DA SÚA PROPIA CARNE E VERDURAS		
	LACTEO	LACTEO	LACTEO	LACTEO	LACTEO		



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

