



MENÚ ESCOLAR

FEBREIRO



LUNS

03/02/2024

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS
GUIADASAS

IOGUR

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

Arroz con trociños de tortilla francesa e
ensalada de tomate

MARTES

04/02/2024

LENTELLAS CON POLO
EMPANADA DE ATÚN

FROITA

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido.
Froita fresca

Fideos con lombo e verduras

MÉRCORES

05/02/2024

CHICHAROS CON XAMÓN
TORTILLA DE PATACA

FROITA

Iogur natural. Pan multicereais con tomate
e aceite de oliva. Froita fresca

Peituga de polo con cous cous de verduras

XOVES

06/02/2024

CROQUETAS DE POLO
ABADEXO A MARIÑEIRA

IOGUR

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

Salteado de tenreira con cenorias e
patacas

VENRES

07/02/2024

SOPA MARAVILLA
FILETE DE POLO CON SALSA DE
TOMATE E ALBAHACA

FROITA

Vaso de leite. Torradas con xamón serrano.
Froita fresca

Arroz salteado con bacallao e verduras

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Energía (Kcal) 629,86

Prot. (g) 21,27

Lip. (g) 21,62

HdeC (g) 71,95



Recomendacións

Semana 1

10/02/2024

BROCOLI E CENORIA CON ALLADA E
OVO
ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA

PATACA PANADEIRA

FROITA

Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de
laranxa natural

Arroz salteado con taquiños de bacallao e
berexena

11/02/2024

CREMA CAMPEIRA
BOLÑESA VEXETAL CON
MACARRONS

IOGUR

Vaso de leite. Pan integral con aceite de
oliva e xamón cocido. Froita fresca

Tortilla francesa con espinacas e pataca
cocida

12/02/2024

LENTELLAS ESTUFADAS
FIDEUA DE PESCADO

FROITA

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

Dados de lombo salteado con xudias

13/02/2024

CALDO GALEGO
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ PILAW

FROITA

Iogur natural. Torradas con queixo fresco.
Froita fresca

Ensalada de atún e pataca cocida

14/02/2024

SOPA DE CABELLIN
ESTUFADO DE CARNE DE PORCO
CON PATACAS GUIADASAS

IOGUR

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

Cous cous con pescada e bastonciños de
cabaciña

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 647,44

Prot. (g) 22,92

Lip. (g) 22,91

HdeC (g) 89,58



Recomendacións

Semana 2

17/02/2024

ARROZ TRES DELICIAS
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

LEITUGA, CEBOLA E OLVIAS VERDES

IOGUR

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

Canelons de verduras e piñons con
minestra de verduras

Froita

18/02/2024

PIZZA
FABAS CON CHOURIZO

FROITA

Vaso de leite. Galletas de avena con
plátano. Froita fresca

Ensalada de pasta e ovo cocido

Lácteo

19/02/2024

COLIFLOR A GALEGA
LOMBO ADUBADO EN SALSA

PATACAS GUIADASAS

IOGUR

Vaso de leite. Pan multicereais con aceite
de oliva e tomate. Zume de laranxa natural

Arroz salteado con atún e verduras

Froita

20/02/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE

FROITA

Iogur natural. Cereais. Zume de laranxa
natural

Rapante a prancha con xardiñeira e
patacas

Lácteo

21/02/2024

CREMA DE CENORIA
RABAS

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
CENORIA

FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Fideos salteados con tenreira e verduras

Lácteo

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 654,66

Prot. (g) 22,12

Lip. (g) 23,30

HdeC (g) 72,50



Recomendacións

Semana 3

24/02/2024

CALDO DE GLORIA
LOMBO ASADO EN SALSA
DE LARANXA
ARROZ O FORNO

IOGUR

Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e
xamón cocido. Zume de laranxa natural

Brocoli salteado con salmón e pataca
cocida

Froita

25/02/2024

FABAS ESTUFADAS
ATÚN GUIASADO CON FIDEOS

FROITA

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca

Minestra de verdura con taquiños de
tenreira

Lácteo

26/02/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñons)
ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

FROITA

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

Arroz salteado con taquiños de bacallao e
berexena

Lácteo

27/02/2024

GARVANZOS CON CHOURIZO
TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

FROITA

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita
fresca

Chicharos con dados de polo e quinoa

Lácteo

28/02/2024

SOPA DE COCIDO
COCIDO

PALMERA DE CHOCOLATE

HdeC (g) 89,90

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Xudias verdes con magro e arroz branco
salteado

Froita

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 640,14

Prot. (g) 23,62

Lip. (g) 22,89

HdeC (g) 89,90



Recomendacións



5

Garante que este menú foi planificado 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.arumeservicios.com

