



ESCOLA INFANTIL

FEBRERO 2025



LUNS

03/02/2025

CREMA DE COLIFLOR E MAZA
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
IOGUR

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

Peixe o forno con cous cous de verduras
Froita

MARTES

04/02/2025

LENTELLAS GUISADAS
ATUN GUISADO CON FIDEOS
FROITA

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

Xudias con magro e pataca cocida
Lácteo

MÉRCORES

05/02/2025

SOPA DE PIÑONS
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E TOMATE
FROITA

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

Chicharos con dado de pavo e quinoa
Lácteo

XOVES

06/02/2025

CREMA DE CENORIA
POLO O CHILINDRON
ARROZ
IOGUR

logur natural. Cerais. Zume de laranxa natural

Minestra de verduras con taquiños de salmón
Froita

VENRES

07/02/2025

GARAVANZOS ESTUFADOS
GUIISO DE LURAS CON PATACAS
FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida
Lácteo

Semana 1

10/02/2025

CREMA DE CABACIÑA
CALDERETA DE TENREIRA CON MACARRONS

FROITA

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

Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas
Lácteo

11/02/2025

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL
XURELO O FORNO
LEITUGA E MILLO
IOGUR

Froita

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Pavo salteado con verduras
Froita

12/02/2025

SOPA DE VERDURAS (con estreliñas)
ESTUFADO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

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

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
Lácteo

13/02/2025

LENTELLAS CON CABAZA
PESCADA A GALEGA
BRECOL O VAPOR (con patacas)

FROITA

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

Dados de tenerira salteados con minestra salteada
Lácteo

14/02/2025

XUDIAS CON XAMÓN
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
ARROZ
IOGUR

Froita

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Rapante a prancha con pisto de verduras e patacas
Froita

Semana 2

17/02/2025

SOPA DE CABELLIN
XARDA A MARIÑEIRA
ARROZ CON VERDURAS
IOGUR

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

Chicharos con dados de polo e quinoa
Froita

18/02/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS
TENREIRA ESTUFADA CON PATACAS
FROITA

Froita

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Taquiños de bacallao e berenxena con patacas
Lácteo

19/02/2025

CREMA CAMPEIRA
FIDUEA DE POLO
IOGUR

Froita

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

Cous cous con salmón e bastonciños de cabaciña
Froita

20/02/2025

FABAS ESTUFADAS
TORTILLA DE PATACA
TOMATE
FROITA

Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Lasaña de peixe e espinacas
Lácteo

21/02/2025

CODIÑOS CON CHAMPIÑONS
PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA
BRECOL E CENORIA
FROITA

Froita

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Tenreira asada con verduras e arroz
Lácteo

Semana 3

24/02/2025

CALDO DE GLORIA
POLO O ALLO
ARROZ
FROITA

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

Taquiños de pescada e berenxena con patacas
Lácteo

25/02/2025

POTAXE DE LENTELLAS
GUIISO DE BACALLAO
IOGUR

Froita

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca

Minestra de verdura con dados de tenreira

26/02/2025

CREMA DE CABAZA
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS
PATACAS GUISADAS
FROITA

Froita

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

Tortilla francesa con arroz con verduras

27/02/2025

ARROZ CON VERDURAS
PESCADA O FORNO
LEITUGA, MILLO E CENORIAS
IOGUR

Froita

logur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Salteado de polo con quinoa e verduras

28/02/2025

SOPA DE CABELLIN
POLO ASADO
XARDIÑEIRA
FROITA

Froita

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Rapante a prancha con ensalada de tomate

Semana 4

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 visítale: www.arumeservicios.com

