



ESCOLA INFANTIL

NOVEMBRO 2024



LUNS

04/11/2024

CREMA DE VERDURAS
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ
FROITA

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

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida

Lácteo

MARTES

05/11/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS
XURELO O FORNO
LEITUGA, MILLO E CENORIA
IOGUR

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

Xudias con magro e pataca cocida

Froita

MÉRCORES

06/11/2024

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATACA
TOMATE NATURAL
FROITA

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

Chicharos con dado de polo e quinoa

Lácteo

XOVES

07/11/2024

TALLARINS A NAPOLITANA
PESCADA A GALEGA
BROCOLI CON CENORIA
IOGUR

Iogur natural. Cerais. Zume de laranxa natural

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Froita

VENRES

08/11/2024

CREMA DE CABAZA
POLO ASADO
PATACAS ASADAS
FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Peixe o forno con cous cous de verduras

Lácteo

Semana 1

11/11/2024

ARROZ MILANESA
FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
IOGUR

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

Pavo salteado con verduras

Froita

12/11/2024

CALDO GALEGO
POLO ESTUFADO CON PATACAS
FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Lácteo

13/11/2024

CREMA DE CABACIÑA
CALDERETA DE TENREIRA CON MACARRONS
FROITA

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

Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas

Lácteo

14/11/2024

LENTELLAS ESTUFADAS
XARDA O LIMÓN
LEITUGA, MILLO E CENORIA
IOGUR

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

Dados de tenreira salteados con minestra salteada

Froita

15/11/2024

MINESTRA SALTEADA CON XAMÓN
LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA
ARROZ
FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Rapante a plancha con pisto de verduras e patacas

Lácteo

Semana 2

18/11/2024

CREMA DE CENORIA
TORTILLA DE CABACIÑA
TOMATE NATURAL
FROITA

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

Ensalada de pasta e ovo cocido

Lácteo

19/11/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS
RAGOUT DE PORCO
IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Froita

20/11/2024

POTAXE DE LENTELLAS
PESCADA O FORNO
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

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

Tenreira asada con verduras e arroz

Lácteo

21/11/2024

XUDIAS CON ALLADA
POLO AS FINAS HERBAS
PATACA PANADEIRA
IOGUR

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Lasaña de peixe e espinacas

Froita

22/11/2024

CREMA DE VERDURAS
ATÚN GUISADO CON FIDEOS
FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Salteado de polo con quinoa e verduras

Lácteo

Semana 3

25/11/2024

FABAS GUISADAS
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS
XARDIÑEIRA
FROITA

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

Cous cous con salmón e bastoncillos de cabaciña

Lácteo

26/11/2024

SOPA DE PIÑONS
PESCADA EN SALSA DE PORROS
BRECOL E CENORIA
FROITA

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca

Minestra de verdura con dados de magro de porco

Lácteo

27/11/2024

CREMA CAMPEIRA
TENREIRA GUISADA CON MACARRONS
IOGUR

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

Taquiños de bacallao e berenxena con patacas

Froita

28/11/2024

LENTELLAS A CASEIRA
XURELO EN SALSA DE LIMÓN
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Chicharos con dados de polo e quinoa

Lácteo

29/11/2024

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS
POLO ASADO
ARROZ
IOGUR

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Pescada a plancha con ensalada de tomate

Froita

Semana 5

Garante que estos menús fueron 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 visítalo: www.arumeservicios.com



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