



ESCOLA INFANTIL

SETEMBRO 2022



LUNS

29/08/2022

MARTES

30/08/2022

MÉRCORES

31/08/2022

XOVES

01/09/2022

VENRES

02/09/2022

Semana 1

GARAVANZOS CON VERDURAS
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA
PATACA COCIDA
FROITA

SOPA DE PASTA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE NATURAL
IOGUR

Vaso de leite. Pan con peituga de pavo cocida. Froita
Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida
Lácteo

Vaso de leite con cereais de arroz inflado. froita
Ensalada de atún e pataca cocida
Froita

05/09/2022

FABAS CON VERDURAS
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACA O VAPOR
FROITA

06/09/2022

CÍCHAROS CON XAMÓN
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
PURE DE CENORIA
IOGUR

07/09/2022

BRECOL A CASEIRA
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
ARROZ
FROITA

08/09/2022

CREMA DE CABAZA
RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS
IOGUR

09/09/2022

ESPAGUETIS CON VERDURAS
XARDA EN SALSA DE LIMON
LEITUGA E TOMATE
FROITA

Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural
Xudias verdes con polo e pataca cocida
Lácteo

Vaas de leite con cereais. Froita
Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña
Froita

Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural
Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate
Lácteo

Iogur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca
Lasaña de peixe e espinacas
Froita

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca
Brócoli con lomo e codiños salteados
Lácteo

Semana 2

12/09/2022

ENSALADA CON GARAVANZOS
LONBO ADUBADO O FORNO
VERDURAS
IOGUR

13/09/2022

ESPIRAIS O FORNO
PESCADA A GALEGA
PATACAS O VAPOR
FROITA

14/09/2022

CREMA DE CABACIÑA
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
IOGUR

15/09/2022

SOPA DE VERDURAS
POLO O CHILINDRON
ARROZ
FROITA

16/09/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZA
FIDEOS CON ATUN GUISADO
FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita
Codiños salteados con salmón e brocoli
Froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita
Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati
Lácteo

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural
Chícharos con dado de polo e quinoa
Froita

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita
Cabaiña rechea de atún e pataca cocida
Lácteo

Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita
Tenreira asada con verduras
Lácteo

Semana 3

19/09/2022

CREMA CAMPEIRA
MEDALLON DE SALMON E CABAZA
ARROZ
IOGUR

20/09/2022

ENSALADILLA
TENREIRA GUISADA CON FIDEOS
FROITA

21/09/2022

FABAS ESTUFADAS
FILETE DE PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES
FROITA

22/09/2022

PASTA A NAPOLITANA
ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS
FROITA

23/09/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS
PAELLA DE POLO CON VERDURAS
IOGUR

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural
Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
Froita

Vaso de leite, cereais con mel. Froita
Brócoli con salmón e pataca cocida
Lácteo

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita
Xudias verdes con magro de porco
Lácteo

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural
Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena
Lácteo

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita
Ensalada de atún e pataca cocida
Froita

Semana 4

26/09/2022

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE CABACIÑA
TOMATE NATURAL
IOGUR

27/09/2022

LENTELLAS A CASEIRA
XARDA CON ALLADA
BRECOL E CENORIA
FROITA

28/09/2022

XUDIAS CON XAMÓN
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL
FROITA

29/09/2022

ENSALADA
REDONDO DE PESCADA A MARÍÑEIRA
ARROZ BRANCO
FROITA

30/09/2022

SOPA DE FIDEOS
POLO ASADO
PATACAS GUISADAS
IOGUR

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural
Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca
Froita

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita
Ensalada de pasta e ovo cocido
Lácteo

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita
Brocoli salteado con salmón e pataca
Lácteo

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita
Minestra de verduras con taquiños de tenreira
Lácteo

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca
Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña
Froita

Semana 5

Garante que estas menús foron planificados segundo os principios dietéticos 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

