



ESCOLA INFANTIL

SETEMBRO 2023



LUNS

28/08/2023

MARTES

29/08/2023

MÉRCORES

30/08/2023

XOVES

31/08/2023

VENRES

01/09/2023

Semana 1

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE PORCO CON
CHAMPIÑONS, CENORIAS E PATACAS

IOGUR

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

04/09/2023

FABAS CON VERDURAS
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACA O VAPOR
FROITA

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

05/09/2023

CREMA DE CABACIÑA
LOMBO ASADO
MACARRONS SALTEADOS
IOGUR

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

06/09/2023

BRECLO A CASEIRA
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
ARROZ
FROITA

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

07/09/2023

CREMA DE CENORIA
TENREIRA GUISADA CON PATACAS E
VERDURAS
IOGUR

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

08/09/2023

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

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca
Dalos de lombo salteados con minestra
Lácteo

Semana 2

11/09/2023

CREMA DE CABAZA
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
FROITA

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

12/09/2023

ENSALADA DE PASTA
PESCADA A GALEGA
BROCOLI (con pataca)
FROITA

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

13/09/2023

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATACA
TOMATE NATURAL
IOGUR

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

14/09/2023

POTAXE DE GARAVANZOS
SAN PEDRO O FORNO
LEITUGA E CENORIA
FROITA

Vaso de leite, pan con xamón serrano.
Froita
Tenreira asada con verduras
Lácteo

15/09/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZA
POLO ASADO
ARROZ
IOGUR

Vaso de leite, pan con aciete de oliva e
queixo fresco. Froita
Cabaiña rechea de atún e pataca cocida
Froita

Semana 3

18/09/2023

ENSALADILLA CON OVO RELADO
FILETE DE PESCADA O LIMON
COLIFLOR (con pataca)
IOGUR

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

19/09/2023

CHÍCHAROS CON XAMON
XAMONCIÑOS DE POLO O ALLO
PATATAS GUISADAS
FROITA

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

20/09/2023

CREMA DE CABACIÑA
LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA
ARROZ
FROITA

Vaso de leite, pan con multicereais con
tomate e aceite de oliva. Froita
Ensalada de atún e pataca cocida
Lácteo

21/09/2023

LENTELLAS VEXETAIS
XURELO O FORNO
CODIÑOS SALTEADOS
FROITA

Iogur natural, bolachas de avena con
plátano. Zume de laranxa natural
Xudias verdes con magro de porco
Lácteo

22/09/2023

SOPA DE VERDURAS
POLO ESTUFADO CON PATACAS
IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita
Arroz salteado con taquinos de bacallao e
berenxena
Froita

Semana 4

25/09/2023

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE CABACIÑA
TOMATE NATURAL
FROITA

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

26/09/2023

FABAS CON VERDURAS
PESCADA A ROMANA
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
CENORIA
IOGUR

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

27/09/2023

XUDIAS CON ALLADA
POLO AS FINAS HERBAS
PATACA PANADEIRA
FROITA

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

28/09/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS
ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS
E VERDURAS
FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.
Froita
Cous cous con pescada e bastonciños de
cabaciña
Lácteo

29/09/2023

CREMA DE CENORIA
FIDEOS GUISADOS CON ATÚN
IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca
Minestra de verduras con taquiños de
tenreira
Froita

Semana 5

Garante que estes 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 visítate:
www.arumeservicios.com

