



# ESCOLA INFANTIL

## DECEMBRO 2024



### LUNS

02/12/2024

CREMA DE CABACIÑA  
CALDERETA DE TENREIRA CON  
MACARRONS

IOGUR

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Minestra de verduras con polo e arroz integral

Froita

### MARTES

03/12/2024

LENTELLAS GUIADAS  
XARDA EN SALSA VERDE  
CHICHAROS E CENORIAS

FROITA

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

Ensalada con dados de polo

Lácteo

### MÉRCORES

04/12/2024

SOPA DE PIÑONS  
TORTILLA DE PATACA  
TOMATE NATURAL

FROITA

logur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado

Lácteo

### XOVES

05/12/2024

CREMA DE CENORIA  
POLO O ALLO  
ARROZ

IOGUR

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

Cous cous con salmón e porros

Froita

### VENRES

06/12/2024

FESTIVO

Semana 1

09/12/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZA  
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

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

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

10/12/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL  
XURELO O FORNO  
LEITUGA E MILLO

IOGUR

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

Tenreira asada con cenoria e arroz basmati

Froita

11/12/2024

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS  
ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE

FROITA

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida

Lácteo

12/12/2024

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

IOGUR

logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Xudias con magro e pataca cocida

Froita

13/12/2024

XUDIAS CON XAMÓN  
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO  
PURÉ DE CENORIA

FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Tortilla de berenxena con xardiñeira de verduras con pataca

Lácteo

Semana 2

16/12/2024

CALDO GALEGO  
XARDA A MARIÑEIRA  
ARROZ O FORNO

IOGUR

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

Salteado de tenreira con cenorias e patacas

Froita

17/12/2024

FABAS ESTUFADAS  
TORTILLA DE PATACA  
LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca

Fideos con lombo e verduras

Lácteo

18/12/2024

CREMA CAMPEIRA  
FIDEUA DE POLO

IOGUR

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

Rapante a prancha con xardiñeira e patacas

Froita

19/12/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS  
ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA  
PATACA PANADEIRA

FROITA

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

Arroz salteado con bacallao e verduras

Lácteo

20/12/2024

SOPA DE CABELLIN  
LOMBO ASADO  
ARROZ

FROITA

Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca

Rapante a prancha con ensalada de pataca e tomate

Froita

Semana 3

23/12/2024

LENTELLAS A CASEIRA  
POLO O CHILINDRON  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

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

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

Lácteo

24/12/2024

CREMA DE CABAZA  
ATÚN GUIADO CON FIDEOS  
IOGUR

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

Salteado de tenreira con cenorias e patacas

Froita

25/12/2024

FESTIVO

26/12/2024

SOPA DE PIÑONS  
ESTUFADO DE PORCO  
FROITA

logur natural. Torradas con queixo fresco. Froita fresca

Peituga de polo con cous cous de verduras

Lácteo

27/12/2024

MINISTRA SALTEADA  
SAN PEDRO O FORNO  
PATACAS O VAPOR CON PEREXIL  
IOGUR

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

Dados de lombo salteado con xudias

Froita

Semana 4

30/12/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS  
TORTILLA DE CABACIÑA  
LEITUGA E TOMATE  
IOGUR

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

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Froita

31/12/2024

FABAS CON VERDURAS  
XURELO O LIMÓN  
PATACAS O VAPOR  
FROITA

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

Fideos salteados con tenreira e verduras

Lácteo

01/01/2025



02/01/2025

03/01/2025

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 visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

