

 ESCOLA INFANTIL					
XANEIRO  ARUME COCINAMOS PARA TI					
LUNS MARTES MÉRCORES XOVES VENRES					
29/12/2025 30/12/2025 31/12/2025 01/01/2026 02/01/2026					
Semana 1	FESTIVO				NON LECTIVO
	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca. Rapante a prancha con cous cous de verduras				Lácteo
Semana 2	05/01/2026	06/01/2026	07/01/2026	08/01/2026	09/01/2026
	NON LECTIVO	FESTIVO	SOPA DE PIÑONS PESCADA EN SALSA VERDE COLIFLOR O VAPOR FROITA	CREMA DE CENORIA ESTUFADO DE PORCO A XARDIÑEIRA IOGUR	ARROZ CON VERDURAS LENTELLAS CON CABAZA, PATACAS E POLO FROITA
	Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca Peituga de polo a prancha con minestra de verduras e patacas		Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca Tortilla de espinacas con pementos asados	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca Salteado de tenreira con cenorias e patacas	Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
Semana 3	12/01/2026	13/01/2026	14/01/2026	15/01/2026	16/01/2026
	CREMA DE PORROS RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA	MACARRONS A NAPOLITANA PESCADA O FORNO CHICHAROS E CENORIAS FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS TORTILLA DE CABAÇIÑA TOMATE FROITA	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS POLO ASADO ARROZ FROITA	CREMA DE CABAÇIÑA E CENORIA ATUN GUIADO CON FIDEOS IOGUR
	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural Cous cous con salmón e bastoncillos de cabaciña	Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca Dados de teneria salteados con minestra salteada	Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca Salteado de quinoa con taquitos de bacalao e berenxena	Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca Lombo a prancha con patacas con verduras
Semana 4	19/01/2026	20/01/2026	21/01/2026	22/01/2026	23/01/2026
	LENTELLAS A CASEIRA XURELO A GALEGA PATACA O VAPOR IOGUR NATURAL	CREMA DE CABAÇA PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA	SOPA DE PIÑONS LOMBO ASADO ARROZ FROITA	FABAS ESTUFADAS FIDEUA DE PEIXE FROITA	XUDIAS CON ALLADA ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS GUIADAS IOGUR
	Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural Peituga de polo con ensalada de tomate	Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca Ensalada de atún con patacas	Iogur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca Arroz salteado con taquitos de bacalao e berenxena	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural Chicharos con dados de polo e quinoa	Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca Pescada a prancha con ensalada de tomate
Semana 5	26/01/2026	27/01/2026	28/01/2026	29/01/2026	30/01/2026
	CREMA DE CABAÇIÑA POLO O ALLO ARROZ IOGUR	LENTELLAS ESTUFADAS PESCADA O FORNO XUDIAS FROITA	SOPA VEXETAL CON FIDEOS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CHICHAROS CON XAMÓN ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS FROITA	PASTA CON TOMATE POTAXE DE GARAVANZOS CON BACALLAO FROITA
	Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca Brecol con magro de porco e pataca cocida	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural Salmón a prancha con ensalada de xudias	Vaso de leite. Cereais. Froita fresca Lasaña de peixe e espinacas	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca Ensalada con polo e ovo cocido
Garante que estes 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 desexas consultar o menú online visítalo: www.arumeservicios.com  Revisado: Inés Barciela Cabaleiro Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI.: 53172340 C 					