

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	
Semana 4			01/10/2025	02/10/2025	03/10/2025	VALOR VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
			BRÓCOLI CON XAMÓN	ENSALADA DE GARAVANZOS	CREMA DE CENORIA	ENERXÍA (Kcal) 661,06
			MACARRÓNS CON ATÚN, SALSA DE TOMATE, QUEIXO E ALBÁFEGA	XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO	BACALLAU AO FORNO	Prot (g) 30,52
			FROITA	ARROZ PILAF	PATACAS PANADEIRA	Lip (g) 18,66
			Vaso de leite con pan branco torrado con margarina, marmelada e froita fresca	Vaso de leite con cacao, bolachas e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	HdcC (g) 86,26
			FINGERS DE POLO CASEIRAS CON ENSALADA LÁCTEO	REVOLTO DE COGOMELOS CON GAMBAS	HOXALDRE DE XAMÓN E QUEIXO	
Semana 5	06/10/2025	07/10/2025	08/10/2025	09/10/2025	10/10/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA VEXETAL	MACARRÓNS EN SALSA DE QUEIXO	SOPA DE LETRAS	LENTELLAS CON CHOURIZO	ENSALADA DE PASTA	ENERXÍA (Kcal) 632,84
	GUIZO DE CARNE CON PATACAS E VERDURAS	GALO SAN PEDRO Á ROMANA	OVOS COCIDOS, CHOURIZO CON XUDIÁS VERDES E PATACAS COCIDAS	ARROZ TRES DELICIAS	LOMBO A PRANCHA	Prot (g) 28,24
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	PATACAS FRITAS	Lip (g) 21,96
	Vaso de leite con pan branco torrado con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cacao, bolachas e froita fresca	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	Vaso de leite con bolachas e froita fresca	Vaso de leite con torradas de pan integral con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	HdcC (g) 76,96
	TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO E TOMATE NATURAL	HAMBURGUESA MIXTA Á PRANCHA CON LEITUGA E CEBOLA	PEIXE DO DÍA A PRANCHA CON ENSALADA	PANPIZZA VEXETAL	FIAMBRE DE PEITUGA DE PAVO CON QUEIXO FRESCO	
	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	
Semana 6	13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	SOPA DE ESTRELAS	EMPANADA DE PAVO E QUEIXO	CREMA DE CABACIÑA	CROQUETAS CON LEITUGA	LENTELLAS ESTUFADAS	Enemía (Kcal) 757,42
	POLO ASADO	PESCADA AO FORNO	ALBÓNDEGAS EN SALSA	MACARRÓNS	PIZZA CASEIRA DE ATÚN	Prot (g) 35,18
	PATACAS ASADAS	ENSALADA COMPLETA	ARROZ	CON BOLOÑESA		Lip (g) 26,28
	FROITA	FROITA	FROITA	LÁCTEO-Froita	FROITA	HdcC (g) 88,34
	Vaso de leite con cereais e froita fresca	Vaso de leite con torrada de pan integral con queixo de untar, marmelada e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cacao, bolachas e froita fresca	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	Vaso de leite con pan branco torrado con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	
	VARIÑAS DE PEIXE CASEIRAS CON ENSALADA	TORRADA DE VERDURAS	PEIXE DO DÍA AO FORNO CON PATACAS AO FORNO	SANDWICHE VEXETAL CON OVO	FILETE DE TENREIRA Á PRANCHA CON BRÓCOLI REFOGADO	
	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	
Semana 1	20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	ESPAGUETES A NAPOLITANA	ENSALADILLA RUSA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE LETRAS	CREMA DE CABACIÑA	Enemía (Kcal) 695,54
	PESCADA Á PRANCHA	ROTI DE PAVO EN SALSA ESPAÑOLA	FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO E QUEIXO	OVOS COCIDOS, CHOURIZO	MACARRÓNS	Prot (g) 28,18
	ENSALADA MIXTA	ARROZ	PATACAS FRITAS	CON XUDIÁS VERDES E PATACAS COCIDAS	CON BOLOÑESA VEXETAL	Lip (g) 23,66
	FROITA	LÁCTEO-Froita	FROITA/XEADO	FROITA	FROITA	HdcC (g) 82,64
	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	Vaso de leite, torrada de pan branco con margarina, marmelada e froita fresca	Vaso de leite con cacao, bolachas e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cereais e froita fresca	Vaso de leite con pan torrado integral con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	
	TORTILLA DE ESPÁRRAGOS CON TOMATE AO FORNO	SANDWICHE MIXTO	PEIXE DO DÍA CON CABACIÑA A PRANCHA	FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON ENSALADA DE CANÓNICOS	FIAMBRE DE PEITUGA DE PAVO CON PURÉ DE PATACA	
	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	
Semana 2	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	SOPA DE AVE	FABAS CON VEXETAIS	CREMA DE CABAZA			ENERXÍA (Kcal) 706,84
	FILETE DE PESCADA AO FORNO	POLO GUISADO	TORTILLA		DÍA DO ENSINO	Prot (g) 31,10
	CON PATACAS E MINESTRA	CON FIDEOS	ENSALADA MIXTA			Lip (g) 20,36
	FROITA	FROITA	FROITA			HdcC (g) 92,22
	Vaso de leite con cacao, bolachas e froita fresca	logur natural con cereais e zume de laranxa natural	Vaso de leite con torradas de pan branco con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	Vaso de leite con bolachas e froita fresca		
	LOMBO DE PORCO NO SEU XUGO CON BERENXENA ASADA	REVOLTO DE ESPINACAS	FILETE DE PAVO Á PRANCHA CON ENSALDA	VARIÑAS DE PESCADA CASEIRAS CON COLES DE BRUSELAS SALTEADAS		
	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA		



Garante que estas mensas teñan planificadas segundo os principios dietéticos - nutricionais establecidos polo OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e son co- elaboradas con criterios propios do "Colaboro" Se desexas consultar o menú online visítale: www.arumeinstitucion.es

Revisado: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35476376 M