



OUTUBRO 2024



COLEXIO ANGEL DE LA GUARDA

LUNS

MARTES

MERCORES

XOVES

VENRES

Semana 4	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024	
	LENTELLAS ESTUFADAS	CREMA DE CABAZA	ENSALADILLA DE ATÚN	ESPIRAIS AO GRATEN	ENERGXA (Kcal)
	TORTILLA DE PATACA	FINGERS CASEIROS DE PEIXE	POLO GUISADO	HAMBURGUESA	Prot. (g)
	LEITUGA E CENORIA	CODIÑOS SALTEADOS	CON ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	Lip. (g)
	FROITA	FROITA	FROITA	XEADO	HdeC (g)
	SOPE DE PASTA				
	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	logur natural, galletas de avea con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita	Recomendacións
	FILETE Á PRANCHA	ENSALADA COMPLETA	SANDWICHE VEXETAL	TORTILLA RECHEA DE QUEIXO	
	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	VALOR

Semana 5	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
	CREMA DE CABACIÑA	POTAXE DE GARAVANZOS	SOPA DE VERDURAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA CON PICATOSTES
	SALTEADO DE PAVO	PIZZA CASEIRA DE XAMÓN E QUEIXO	XUDIÁS VERDES CON OVO COCIDO, CHOURIZO E	GALLO SAN PEDRO	LASAÑA
	CON BACON, BRÓCOLI E PASTA		PATACAS COCIDAS	ENSALADA MIXTA	
	LÁCTEO-Froita	FROITA	XEADO	FROITA	FLAN
	CROQUETAS				
	Vaso de leite con cacao, galletas tipo maría e froita	Vaso de leite con cereais de chocolate e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cacao, torrada de pan branco con margarina, marmelada e froita	Vaso de leite con cacao, galletas integrais e zume de laranxa natural	Vaso de leite con pan integral fresco con aceite de oliva virxe e froita
	BERENXENA RECHEA DE VERDURAS	RISSOTO DE CHAMPIÑONS	FILETE DE TENREIRA Á PRANCHA CON PEMENTOS ASADOS	VERDURAS EN TEMPURA CON ENSALADA DE COUS COUS	OVOS RECHEOS CON ENSALADA
	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO
					Recomendacións

Semana 6	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
	ARROZ CON TOMATE	LENTELLAS Á CASEIRA	SOPA DE ESTRELIÑAS	CROQUETAS CON ENSALADA	XUDIÁS Á CASEIRA
	PESCADA Á ROMANA	TORTILLA	POLO AO CHILINDRÓN	SALMÓN EN SALSA	XAMÓN ASADO
	LEITUGA	ENSALADA	CON CHÍCHAROS E CENORIA	TALLARÍNS	PATACAS ASADAS
	FROITA	FROITA	XEADO	FROITA	LACTEO-Froita
	ENSALADA DE PASTA				
	Vaso de leite con torrada de pan branco con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	Vaso de leite con galletas integrais e froita	Vaso de leite con cacao, copos de arroz inchado e zume de laranxa natural	Vaso de leite con pan integral fresco con aceite de oliva virxe e froita	Vaso de leite con cacao, galletas tipo maría e zume de laranxa natural
	SOLOBOS DE POLO AO PAPILLOTE CON CABAZA Á PRANCHA	SANDWICHE VEXETAL	ENSALADA COMPLETA	SAN XACOBÓ CASEIRO CON RÚCULA	TIMBAL DE VERDURAS
	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO
					Recomendacións

Semana 1	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
	SOPA MARAVILLA	FABAS CON VERDURIÑAS	ENSALADILLA RUSA	XUDIÁS Á RIOXANA	CREMA DE VERDURAS
	ALBÓNDEGAS Á XARDIÑEIRA	FINGERS DE PEIXE	LOMBO Á PRANCHA	POLO AO ALLIÑO	MACARRONS
	ARROZ	ENSALADA	PATACAS FRITAS	PURÉ DE PATACA	CON BOLOÑESA VEXETAL
	LÁCTEO-Froita	FROITA	FROITA	FROITA	NATILLAS
	ENSALADA COMPLETA				
	Vaso de leite, bizcoito caseiro. Froita	logur natural, galletas tipo maría con mantequilla e marmelada	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita
	PEIXE Á PRANCHA CON COLES DE BRÚXELAS AO VAPOR	RISSOTO	TORTILLA FRANCESA CON LEITUGA	MINISTRA SALTEADA	FILETE Á PRANCHA CON PURÉ
	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO
					Recomendacións

Semana 2	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	
	BRÓCOLI REFOGADO	SOPA DE AVE	CREMA DE CABAZA	DIA DO ENSINO	ENERGIA (Kcal)
	ZORZA	TORTILLA ESPAÑOLA	MILANESA TERRORIFÍCA		Prot. (g)
	ARROZ	TOMATE	PATACAS ASADAS		Lip. (g)
	FROITA	LÁCTEO-Froita	XELATINA TEMEROSA		HdeC (g)
	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa				
	ENSALADA COMPLETA	SALTEADO DE VERDURIÑAS	BACALLAU Á PRANCHA CON CENORIA AO VAPOR		Recomendacións
	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO		



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 desina consultar e asesorar online visito: www.arumeservicios.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 53172340 C