



MENÚ ESCOLAR

NOVIEMBRE 2024



LUNS

04/11/2024

CHÍCHAROS CON XAMÓN

ESTUFADO DE PORCO

FIDEOS

FROITA

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

Pescuda a prancha con ensalada de tomate

Lácteo

MARTES

05/11/2024

CREMA DE VERDURAS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ

IOGUR

Vaso de leite. Galletas tipo María con plátano. Froita fresca.

Cabaciña rechea con atún e patata cocida

Froita

MÉRCORES

06/11/2024

GARAVANZOS CON CHOURIZO

XURELO O FORNO

LEITUGA, MILLO E CENORIA

FROITA

Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural.

Xudias con magro e patata cocida

Lácteo

XOVES

07/11/2024

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

IOGUR

logur natural. Cereais. Zume de laranxa natural.

Chicharos con dado de polo e quinoa

Froita

VENRES

08/11/2024

TALLARINS TRIS-TRAS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca.

Minestra de verduras con taquitos de lentilha

Lácteo



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Enerxía (Kcal) 604,42

Prot (g) 21,53

Lip (g) 21,78

HdeC (g) 84,20



Recomendacións

Semana 1

11/11/2024

CREMA DE CABAZA

LOMBO ADUBADO

PATACAS ASADAS

IOGUR

Vaso de leite. pan integral con aceite de oliva e pequiña de pavo. Zume de laranxa natural.

Peixe o forno con cous cous de verduras

Froita

12/11/2024

ARROZ MILANESA

FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

Vaso de leite. cereais con mel. Froita.

Pavo salteado con verduras

Lácteo

13/11/2024

CALDO GALEGO

POLO ESTUFADO CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite. pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita.

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Lácteo

14/11/2024

CREMA DE CABAZIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

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

Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas

Froita

15/11/2024

LENTELLAS ESTUFADAS

EMPANADA DE ATÚN

FROITA

Vaso de leite. biscoito caseiro. Froita.

Dados de tenreira salteados con minestra salteada

Lácteo



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 608,07

Prot (g) 22,62

Lip (g) 21,92

HdeC (g) 80,31



Recomendacións

Semana 2

18/11/2024

MINISTRA SALTEADA CON XAMÓN

RABAS

PATACAS GUIASADAS

FROITA

Vaso de leite. cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural.

Repante a prancha con pisto de verduras e patacas

Lácteo

19/11/2024

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABAZIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

Vaso de leite. pan con xamón cocido. Froita.

Ensalada de pasta e ovo cocido

Froita

20/11/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

RAGOUT DE PORCO

FROITA

Vaso de leite. bolachas tipo María con marmelada e manteca. Froita.

Aroz salteado con taquitos de bacallao e berenxena

Lácteo

21/11/2024

POTAXE DE LENTELLAS

PESCADA O FORNO

LEITUGA, MILLO E CENORIA

IOGUR

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita.

Tenreira asada con verduras e arroz

Froita

22/11/2024

XUDIAS CON ALLADA

POLO AS FINAS HERBAS

PATACA PANADEIRA

FROITA

Vaso de leite. biscoito caseiro e froita fresca.

Lasaña da peixe e espinacas

Lácteo



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 567,31

Prot (g) 18,53

Lip (g) 20,60

HdeC (g) 63,77



Recomendacións

Semana 3

25/11/2024

CREMA DE VERDURAS

ATÚN GUIASADO

FIDEOS

FROITA

Vaso de leite. pan integral con aceite de oliva e pequiña de pavo. Zume de laranxa natural.

Salteado de polo con quinoa e verduras.

Lácteo

26/11/2024

FABAS GUIASADAS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURE DE CENORIA

FROITA

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca.

Cous cous con xamón e bastoncillos de cabaciña

Lácteo

27/11/2024

SOPA DE PIÑONS

POLO O ALLO

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural.

Minestra de verdura con dados de magro de porco

Froita

28/11/2024

CREMA CAMPEIRA

TENREIRA GUIASADA

MACARRONS

FROITA

logur natural. Galletas tipo María. Froita fresca.

Taquitos de bacallao e berenxena con patacas

Lácteo

29/11/2024

LENTELLAS A CASEIRA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS

IOGUR

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca.

Chicharos con dados de polo e quinoa

Froita



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 626,06

Prot (g) 23,13

Lip (g) 23,18

HdeC (g) 75,67



Recomendacións

Semana 5

Quando que estes menús, serán garantidos: segundo os principios da filosofía nutricional estabelecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) e a sintonización coa dobre e tripla alianza: con millóns de persoas de 19 continentes. Se desexa coñecer máis información véxase: www.arumeservicios.com





CELIACO

NOVEMBRO 2024



LUNS

04/11/2024

CHÍCHAROS CON XAMON

ESTUFADO DE MACARRONS

MACARRONS

FROITA

MARTES

05/11/2024

CREMA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS

ARROZ BRANCO

IOGUR

MÉRCORES

06/11/2024

POTAXE DE GARAVANZOS

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

XOVES

07/11/2024

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

IOGUR

VENRES

08/11/2024

MACARRONS A NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

FROITA

Semana 1

11/11/2024

CREMA DE CABAZA

LOMBO ASADO

PATACA ASADA

IOGUR

12/11/2024

ARROZ A MILANESA

PESCADA EN SALSA VERDE

LEITUGA E TOMATE

FROITA

13/11/2024

CALDO GALEGO

POLO ESTUFADO CON PATACAS

FROITA

14/11/2024

CREMA DE CABACIÑA

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS

IOGUR

15/11/2024

FABAS CON CHOURIZO

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA

FROITA

Semana 2

18/11/2024

MINESTRA CON XAMÓN

ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

19/11/2024

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

20/11/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

GUIISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

21/11/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

IOGUR

22/11/2024

XUDIAS CON ALLADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACA PANADEIRA

FROITA

Semana 3

25/11/2024

CREMA DE VERDURAS

ATÚN GUISADO

MACARRONS

FROITA

26/11/2024

FABAS VEXETAIS

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

PURÉ DE CENORIA

FROITA

27/11/2024

SOPA DE FIDEOS

POLO O ALLO

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

28/11/2024

CREMA CAMPEIRA

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS

FROITA

29/11/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

IOGUR

Semana 4

Garante que estes menus foron planificados seguindo os principios dietéticos nutricionais establecidos polo OMS (Organización Mundial de Saúde) en colaboración cunha a asociación de dietistas nutricionistas profesionais de 1ª categoría. Se desexa consultar a esta web páxina: www.arumevalencia.com





SEN FROITOS SECOS

NOVEMBRO 2024



LUNS

04/11/2024

CHICHAROS CON XAMON

ESTOFADO DE CERDO

FIDEOS

FROITA

MARTES

05/11/2024

CREMA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

MÉRCORES

06/11/2024

GARAVANZOS CON CHOURIZO

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

XOVES

07/11/2024

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

IOGUR

VENRES

08/11/2024

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

FROITA

Semana 1

11/11/2024

CREMA DE CABAZA

LOMBO ADUBADO O FORNO

PATACAS ASADAS

IOGUR

12/11/2024

ARROZ A MILANESA

PESCADA EN SALSA VERDE

LEITUGA E TOMATE

FROITA

13/11/2024

CALDO GALEGO

PUCHERO DE POLO

FROITA

14/11/2024

CREMA DE CABACIÑA

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

15/11/2024

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA

FROITA

Semana 2

18/11/2024

MINISTRA CON XAMÓN

RABAS

PATACAS GUIADAS

FROITA

19/11/2024

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

20/11/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñons)

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

21/11/2024

POTAXE DE LENTELLAS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

22/11/2024

XUDIAS CON ALLADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACA PANADEIRA

FROITA

Semana 3

25/11/2024

CREMA DE VERDURAS

ATUN GUISADO

FIDEOS

FROITA

26/11/2024

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

PURÉ DE CENORIA

FROITA

27/11/2024

SOPA DE PIÑONS

POLO O ALLO

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

28/11/2024

CREMA CAMPEIRA

TERNERA GUISADA

MACARRONS

FROITA

29/11/2024

LENTELLAS A CASEIRA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

Semana 4

Garante que estes menus teñan planificación adecuada e produtos de alta calidade e calidade para PMS (Organización Mundial da Saúde) de alimentación e saúde e con colaboración con centros de PMS. Se desexa consultar o menú ou a web: www.arume Galicia.com





SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

NOVEMBRO 2024



LUNS

04/11/2024

CHÍCHAROS CON XAMÓN

ESTUFADO DE MACARRONS

FIDEOS

FROITA

MARTES

05/11/2024

CREMA DE VERDURAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

MÉRCORES

06/11/2024

POTAXE DE GARAVANZOS

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

XOVES

07/11/2024

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

IOGUR DE SOIA

VENRES

08/11/2024

TALLARINS TRIS-TRAS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

FROITA

Semana 1

11/11/2024

CREMA DE CABAZA

POLO ASADO

PATACA ASADA

IOGUR DE SOIA

12/11/2024

ARROZ A MILANESA

PESCADA EN SALSA VERDE

LEITUGA E TOMATE

FROITA

13/11/2024

CALDO GALEGO

POLO ESTUFADO CON PATACAS

FROITA

14/11/2024

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

15/11/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA

FROITA

Semana 2

18/11/2024

MINISTRA CON XAMÓN

ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

19/11/2024

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR DE SOIA

20/11/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

GUIISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

21/11/2024

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR DE SOIA

22/11/2024

XUDIAS CON ALLADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACA PANADEIRA

FROITA

Semana 3

25/11/2024

CREMA DE VERDURAS

ATÚN GUIASADO

FIDEOS

FROITA

26/11/2024

FABAS VEXETAIS

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

PURÉ DE CENORIA

FROITA

27/11/2024

SOPA DE PIÑONS

POLO O ALLO

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR DE SOIA

28/11/2024

CREMA CAMPEIRA

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

29/11/2024

LENTELLAS A CASEIRA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR DE SOIA

Semana 4

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en colaboración coa comunidade científica e os nutricionistas máis afeitos da sociedade. Se desina fomentar o máis posible a saúde e a alimentación equilibrada.
www.arumecocinas.com





SEN OVO

NOVEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

CHÍCHAROS CON XAMON

CREMA DE VERDURAS

POTAXE DE GARAVANZOS

SOPA DE PASTA

PASTA TRIS-TRAS

ESTUFADO DE MACARRONS

ALBÓNDEGAS

XURELO O FORNO

LOMBO EN SALSA

PESCADA A GALEGA

MACARRONS

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

TOMATE NATURAL

BROCOLI CON PATACA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 1

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

CREMA DE CABAZA

ARROZ A MILANESA

CALDO GALEGO

CREMA DE CABACIÑA

LENTELLAS CON CHOURIZO

LOMBO ASADO

PESCADA EN SALSA VERDE

POLO ESTUFADO CON PATACAS

BOLOÑESA VEXETAL

XARDA EN SALSA DE LIMON

PATACA ASADA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

MINESTRA CON XAMÓN

CREMA DE CENORIA

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

LENTELLAS VEXETAIS

XUDIAS CON ALLADA

ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA

PEITUGA DE POLO

GUIISO DE PORCO CON PATACAS

PESCADA O FORNO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS ESTUFADAS

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA PANADEIRA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

CREMA DE VERDURAS

FABAS VEXETAIS

SOPA DE PASTA

CREMA CAMPEIRA

LENTELLAS A CASEIRA

ATÚN GUIASADO

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

POLO O ALLO

CALDERETA DE TENREIRA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

MACARRONS

PURÉ DE CENORIA

ARROZ CON VERDURAS

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 4

Garantía que estos menús forman parte de la planificación realizada en el marco de los planes de actuación de la Organización Municipal de Sanidad en colaboración con el Ayuntamiento de Pontevedra y el Consorcio de Sanidad de Galicia. Se reserva el derecho a modificarlos sin previo aviso.

