



MENÚ ESCOLAR

XANEIRO 2023



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	09/01/2023	10/01/2023	11/01/2023	12/01/2023	13/01/2023	
	BRECLO A CASEIRA	POTAXE DE LENTELLAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS CON ALLADA	CALDO VEXETAL	ENERXÍA (Kcal) 692,15
	LOMBO ADUBADO	FILETE DE PESCADA A MARINEIRA	POLO O CHILINDRON	XARDA EN SALSA DE LIMON	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	Prot. (g) 23,54
	PURE DE CENORIA	PATACAS O VAPOR	VERDURAS (con arroz)	ESPAGUETIS SALTEADOS	ARROZ	Lip. (g) 23,43
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 87,42
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva, Froita	Vaso de leite, pan con xamón cocido, Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria con manteigada e mantega, Froita	Vaso de leite, tostas de xamón serrano, Froita	Recomendacións
	Salmón a forno con cux cura de verduras	Minestra de verduras con taquinos de cenoria	Ensalada de alú e pataca cocida	Verduras guisadas con daditos de lombo	Tortilla de berenxena con patacas	Recomendacións
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 2	16/01/2023	17/01/2023	18/01/2023	19/01/2023	20/01/2023	
	CREMA DE CABAZA	GARAVANZOS ESTUFADOS	CODIÑOS O FORNO	SOPA DE VERDURAS	FABADA	ENERXÍA (Kcal) 730,48
	RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS	POLO O ALLO	MEDALLON DE PESCADA A GALEGA	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	TORTILLA DE ATÚN	Prot. (g) 27,23
	IOGUR	VERDURAS	PATACAS O VAPOR		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	Lip. (g) 24,89
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g) 92,22
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva, Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria, Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón serrano, Froita	Vaso de leite, pane con aceite de oliva e queixo fresco, Froita	Recomendacións
	Lasaña de peixe e espinacas	Salmón a forno con arroz integral	Ensalada de polo	Brocoli salteado con bacalao e pataca	Verduras con magro salteado e patacas	Recomendacións
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	
Semana 3	23/01/2023	24/01/2023	25/01/2023	26/01/2023	27/01/2023	
	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS CON CHOURIZO	SOPA DE PIÑONS	ENERXÍA (Kcal) 653,15
	PUCHERO DE POLO CON PATACAS	RABAS	CALDERETA DE TENREIRA	PESCADA O FORNO	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHÍCHAROS	Prot. (g) 23,00
	IOGUR	ARROZ	FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES		Lip. (g) 21,77
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 79,44
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peixe de pevo, Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel, Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva, Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano, Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro, Froita	Recomendacións
	Peixe a forno con arroz integral	Minestra de verduras con taquinos de lombo	Cabazaría rechea de atún e pataca cocida	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Couscous con rapanzo e bastoncitos de caluacina	Recomendacións
	Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita	
Semana 4	30/01/2023	31/01/2023	01/02/2023	02/02/2023	03/02/2023	
	COLIFLOR CON ALLADA	CREMA DE CENORIA				ENERXÍA (Kcal) 643,61
	BOLOÑESA VEXETAL	POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS				Prot. (g) 20,95
	MACARRONS	PATACAS GUIADAS				Lip. (g) 21,17
	FROITA	FROITA				HdeC (g) 93,78
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado, Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido, Froita				Recomendacións
	Verduras guisadas con daditos de lombo	Arroz salteado con taquinos de salmón e berenxena				Recomendacións
	Lácteo	Lácteo				

Garantía que estes produtos cumpran os principios de alimentación establecidos na OMS (O Organismo Mundial da Saúde) e os requisitos europeos de calidade e seguridade para os produtos de alimentación. Se desas certificacións podes saber máis en www.arumeasturias.com





CELIACO

XANEIRO 2023



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 1	09/01/2023	10/01/2023	11/01/2023	12/01/2023	13/01/2023
	BROCOLIA CASEIRA	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE LETRAS	XUDIAS CON ALLADA	CALDO VEXETAL
	LOMBO ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA	POLO O CHILINDRON	XARDA EN SALSA DE LIMON	XAMÓN ASADO EN SALSA
	PURÉ DE CENORIA	PATACA O VAPOR	ARROZ CON VERDURAS	MACARRONS	ARROZ BRANCO
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
Semana 2	16/01/2023	17/01/2023	18/01/2023	19/01/2023	20/01/2023
	CREMA DE CABAZA	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ESPIRAIS O FORNO	SOPA DE VERDURAS	FABADA
	RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS	POLO O ALLO	REDONDO DE PESCADA CON ALLADA	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	TORTILLA DE ATÚN
		VERDURAS	PATACA O VAPOR		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
Semana 3	23/01/2023	24/01/2023	25/01/2023	26/01/2023	27/01/2023
	SOPA DE LETRAS	CREMA DE VERDURAS	MINESTRA	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE FIDEOS
	PUCHERO DE POLO CON PATACAS	XARDA O FORNO	CALDERETA DE TENREIRA	PESCADA O FORNO	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS
		ARROZ BRANCO	MACARRONS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
Semana 4	30/01/2023	31/01/2023	01/02/2023	02/02/2023	03/02/2023
	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE CENORIA			
	LOMBO ASADO	POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS			
	MACARRONS	PATACA GUISADA			
	FROITA	FROITA			

Garantía que estos menus foram planificados segundo os principios de alimentación equilibrada e recomendada da OMS (Organización Mundial da Saúde) en colaboración coa rede de nutricionistas do Hospital de San José en colaboración coa OSA. Se desexa consultar o menu online visite www.arume.com





SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

XANEIRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

09/01/2023

10/01/2023

11/01/2023

12/01/2023

13/01/2023

BROCOLI A CASEIRA

LENTELLAS VEXETAIS

SOPA DE ESTRELIÑAS

XUDIAS CON ALLADA

CALDO VEXETAL

LOMBO ASADO

PESCADA A MARIÑEIRA

POLO O CHILINDRON

XARDA EN SALSA DE LIMON

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE CENORIA

PATACA O VAPOR

ARROZ CON VERDURAS

ESPAGUETIS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 1

16/01/2023

17/01/2023

18/01/2023

19/01/2023

20/01/2023

CREMA DE CABAZA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

CODIÑOS O FORNO

SOPA DE VERDURAS

FABADA

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS

POLO O ALLO

REDONDO DE PESCADA CON ALLADA

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

TORTILLA DE ATÚN

VERDURAS

PATACA O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 2

23/01/2023

24/01/2023

25/01/2023

26/01/2023

27/01/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

CREMA DE VERDURAS

MINESTRA

LENTELLAS CON CHOURIZO

SOPA DE PIÑONS

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

XARDA O FORNO

CALDERETA DE TENREIRA

PESCADA O FORNO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS

ARROZ BRANCO

FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

Semana 3

30/01/2023

31/01/2023

01/02/2023

02/02/2023

03/02/2023

COLIFLOR A GALEGA

CREMA DE CENORIA

BOLOÑESA VEXETAL

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

MACARRONS SALTEADOS

PATACA GUISADA

FROITA

FROITA

Semana 4

Garantía de estos menús por los platos los segundos se preparan de forma individualizada para cada participante. Mantén la comida en refrigeración hasta que sea servida. Aléjate de las máquinas de la salud. Se desea agradecer a todos los participantes.





SEN OVO

XANEIRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

09/01/2023

10/01/2023

11/01/2023

12/01/2023

13/01/2023

BROCOLI A CASEIRA

LENTELLAS VEXETAIS

SOPA DE PASTA

XUDIAS CON ALLADA

CALDO VEXETAL

LOMBO ASADO

PESCADA A MARIÑEIRA

POLO O CHILINDRON

XARDA EN SALSA DE LIMON

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE CENORIA

PATACA O VAPOR

ARROZ CON VERDURAS

MACARRONS

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 1

16/01/2023

17/01/2023

18/01/2023

19/01/2023

20/01/2023

CREMA DE CABAZA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

MACARRONS O FORNO

SOPA DE VERDURAS

FABADA

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS

POLO O ALLO

REDONDO DE PESCADA CON ALLADA

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

XARDA O FORNO

VERDURAS

PATACA O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 2

23/01/2023

24/01/2023

25/01/2023

26/01/2023

27/01/2023

SOPA DE PASTA

CREMA DE VERDURAS

MINESTRA

LENTELLAS CON CHOURIZO

SOPA DE PASTA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

XARDA O FORNO

CALDERETA DE TENREIRA

PESCADA O FORNO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS

ARROZ BRANCO

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 3

30/01/2023

31/01/2023

01/02/2023

02/02/2023

03/02/2023

COLIFLOR A GALEGA

CREMA DE CENORIA

BOLOÑESA VEXETAL

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

MACARRONS

PATACA GUISADA

FROITA

FROITA

Semana 4

Garantía de este menú para personas con necesidades especiales de alimentación. Consulte con el personal de cocina o con el departamento de dietética. Se ofrece consulta o menú online visitando www.arume.es





SEN FROITOS SECOS

XANEIRO 2023



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 1	09/01/2023	10/01/2023	11/01/2023	12/01/2023	13/01/2023
	BRECOL A CASEIRA	POTAXE DE LENTELLAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIÁS CON ALLADA	CALDO VEXETAL
	LOMBO ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA	POLO O CHILDRON	XARDA EN SALSA DE LIMON	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
	PURÉ DE CENORIA	PATACAS O VAPOR	VERDURIÑAS (con arroz)	ESPAGUETIS SALTEADOS	ARROZ BRANCO
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
Semana 2	16/01/2023	17/01/2023	18/01/2023	19/01/2023	20/01/2023
	CREMA DE CABAZA	GARAVANZOS CON ESPINACAS	CODIÑOS O FORNO	SOPA DE VERDURAS	FABADA
	RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS	POLO O ALLO	REDONDO DE PESCADA CON ALLADA	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	TORTILLA DE ATÚN
		VERDURAS	PATACAS O VAPOR		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
Semana 3	23/01/2023	24/01/2023	25/01/2023	26/01/2023	27/01/2023
	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS CON CHOURIZO	SOPA DE PIÑONS
	PUCHERO DE POLO CON PATACAS	RABAS	CALDERETA DE TENREIRA	PESCADA O FORNO	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS
		ARROZ BRANCO	FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
Semana 4	30/01/2023	31/01/2023	01/02/2023	02/02/2023	03/02/2023
	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE CENORIA			
	LOMBO ASADO	POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS			
	MACARRONS SALTEADOS	PATACA GUISADA			
	FROITA	FROITA			

Garantía que estos menús fueron planificados segundo los principios dietéticos nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en colaboración, estudio e con ser de alta calidad con máxima prioridad de la calidad. Se desea consultar o menu online visitando www.arumeagroceut.com

