



COMEDOR ESCOLAR

DECEMBRO



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

01/12/2025

02/12/2025

03/12/2025

04/12/2025

05/12/2025

CREMA DE CABACIÑA
MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

LENTELLAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

FROITA

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

XUDIAS CON OVO RELADO

POLO STROGONOFF

ARROZ

FROITA

PASTA CON TOMATE

POTAXE DE GARAVANZOS CON
BACALLAO

Energía (Kcal)

Prot. (g)

Lip. (g)

HdeC (g)

625,27

22,00

21,60

85,77

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de
laranja natural

Iogur natural. Pan tostado con tomate e
aceite de oliva. Froita fresca

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón
serrano. Froita fresca

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e
queixo. Froita fresca



Recomendacións

Minestra de verduras con polo e arroz
integral

Ensalada con dados de polo

Xudias verdes con magro e arroz branco
salteado

Cous cous con salmón e porros

Brocoli salteado con lombo e patacas
asadas



Recomendacións

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

08/12/2025

09/12/2025

10/12/2025

11/12/2025

12/12/2025

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

FESTIVO

ENSALADA COMPLETA (leituga, millo,
cenoria, pemento morrón)

PUCHERO DE POLO

IOGUR

FABAS ESTUFADAS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

SOPA DE CABELLIN

ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

CREMA CAMPEIRA

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

ENERXÍA (Kcal)

Prot. (g)

Lip. (g)

HdeC (g)

609,80

16,10

16,90

67,63

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e
aceite de oliva. Froita fresca

Iogur natural. Galletas de avena con plátano.
Zume de laranja natural

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca



Recomendacións

Tenreira asada con cenoria e arroz basmati

Cabacilla rechea con de verduras con dados
de xamón

Xudias con magro e patata cocida

Tortilla de berenxena e arroz integral
salteado



Recomendacións

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

15/12/2025

16/12/2025

17/12/2025

18/12/2025

19/12/2025

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

CALDO GALEGO

GARAVANZOS CON ESPINACAS

CREMA DE CENORIA

LENTELLAS A CASEIRA

SOPA DE ESTRELIÑAS

ENERXÍA (Kcal)

Prot. (g)

Lip. (g)

HdeC (g)

626,50

23,70

22,20

84,48

PESCADA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADO

XARDA EN SALSA VERDE

MILANESA

ARROZ

CHOCOLATINA

ARROZ O FORNO

TOMATE FRITO

PATACA ASADA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
OLIVAS

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de
laranja natural

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido.
Froita fresca

Iogur natural. Pan multicereais con tomate e
aceite de oliva. Froita fresca

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de
laranja natural

Vaso de leite. Torradas con xamón serrano.
Froita fresca



Recomendacións

Salteado de tenreira con cenorias e patacas

Arroz salteado con bacallao e verduras

Rapante a plancha con xardiñeira e patacas

Dados de lombo salteado con xudias

Pescada a plancha con ensalada de tomate



Recomendacións

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Froita

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 desexa consultar a menú online visite:
www.arumeservicios.com

