



COMEDOR ESCOLAR

XANEIRO 2026



LUNS

05/01/2026

NON LECTIVO

MARTES

06/01/2026

FESTIVO

MÉRCORES

07/01/2026

NON LECTIVO

XOVES

08/01/2026

CREMA DE CENORIA
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
XARDIÑEIRA
IOGUR

VENRES

09/01/2026

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS
LENTELLAS CON CABAZA, PATACAS E POLO
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Energía (Kcal) 625,93
Prot. (g) 20,17
Lip. (g) 21,97
HdeC (g) 86,82

logur natural. Galletas tipo María. Froita fresca
Salteado de tenreira con cenorias e patacas
Froita

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
Lácteo

Recomendacións
Recomendacións

12/01/2026

ENSALADA TROPICAL
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
FROITA

13/01/2026

MACARRONS INTEGRAIS A NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS
PESCADA A ROMANA
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E TOMATE
FROITA

14/01/2026

GARAVANZOS ESTUFADOS
TORTILLA DE CABACIÑA
TOMATE
FROITA

15/01/2026

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS
POLO STROGONOFF
ARROZ
FROITA

16/01/2026

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA
ATUN GUISADO CON FIDEOS
IOGUR

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
ENERXÍA (Kcal) 937,90
Prot. (g) 22,30
Lip. (g) 22,80
HdeC (g) 85,67

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca
Cous cous con salmón e bastonciños de cabaciña
Lácteo

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural
Dados de tenerira salteados con minestra salteada
Lácteo

logur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca
Salteado de quinoa con taquiños de bacallao e berenxena
Lácteo

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca
Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras
Lácteo

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca
Lombo a plancha con patacas con verduras
Froita

Recomendacións
Recomendacións

19/01/2026

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO
XURELO A GALEGA
PATACA O VAPOR
IOGUR NATURAL

20/01/2026

CREMA DE CABAZA
PUCHERO DE POLO CON PATACAS
FROITA

21/01/2026

SOPA DE PIÑONS
LOMBO ADUBADO
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

22/01/2026

FABAS ESTUFADAS
FIDEUA DE PEIXE
FROITA

23/01/2026

XUDIAS CON ALLADA
GUIZO VEXETAL (de soia) CON PATACAS GUISADAS
IOGUR

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
ENERXÍA (Kcal) 594,37
Prot. (g) 20,50
Lip. (g) 21,40
HdeC (g) 84,59

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural
Peituga de polo con ensalada de tomate
Froita

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca
Ensalada de atún con patacas
Lácteo

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca
Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena
Lácteo

logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural
Chicharos con dados de polo e quinoa
Lácteo

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
Pescada a plancha con ensalada de tomate
Froita

Recomendacións
Recomendacións

26/01/2026

CREMA DE CABACIÑA
POLO O ALLO
ARROZ
IOGUR

27/01/2026

LENTELLAS ESTUFADAS
PESCADA O FORNO
LEITUGA E MILLO
FROITA

28/01/2026

SOPA VEXETAL CON FIDEOS
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E TOMATE
IOGUR

29/01/2026

CHICHAROS CON XAMÓN
ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS
FROITA

30/01/2026

PASTA CON TOMATE
POTAXE DE GARAVANZOS CON BACALLAO
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
ENERXÍA (Kcal) 625,27
Prot. (g) 22,00
Lip. (g) 21,60
HdeC (g) 85,77

Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural
Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas
Froita

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca
Brecol con magro de porco e pataca cocida
Lácteo

Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural
Salmón a plancha con ensalada de xudias
Froita

logur natural. Galletas tipo María. Froita fresca
Lasaña de peixe e espinacas
Lácteo

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
Ensalada con polo e ovo cocido
Lácteo

Recomendacións
Recomendacións

Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietéticos nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com

