



# MENÚ ESCOLAR

## FEBREIRO



### LUNS

### MARTES

### MÉRCORES

### XOVES

### VENRES

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

02/02/2026

03/02/2026

04/02/2026

05/02/2026

06/02/2026

CREMA DE CABACIÑA  
MACARRONS CON BOLOÑESA  
VEXETAL

ENSALADA COMPLETA  
PUCHERO DE POLO

FABAS ESTUFADAS  
PESCADA A GALEGA  
BROCOLI CON CENORIA

SOPA DE CABELLIN  
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE  
ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

CREMA CAMPEIRA  
XURELO O FORNO (vízaina)  
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

Enerxía (Kcal) 612,73

Prot. (g) 21,55

Líp. (g) 21,11

HdeC (g) 84,19

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca

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

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca



Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida

Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena

Chicharos con dados de tenreira e quinoa

Pescada a plancha con ensalada de tomate

Lombo a plancha con xardiñeira de verduras



Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Lácteo

Recomendacións

09/02/2026

10/02/2026

11/02/2026

12/02/2026

13/02/2026

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

GARAVANZOS CON ESPINACAS  
TENREIRA GUISADA CON FIDEOS

CALDO GALEGO  
PESCADA A MARIÑEIRA

CREMA DE CABAZA  
XAMONCIÑOS DE POLO

LENTELLAS CON VERDURAS  
XARDA O FORNO



SOPA DE COCIDO

COCIDO

FLORES DE ENTROIDO

ENERXÍA (Kcal) 623,57

Prot. (g) 21,70

Líp. (g) 22,60

HdeC (g) 82,68

FROITA

FROITA

IOGUR NATURAL

FROITA

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa 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



Salmón a plancha con pisto de verduras

Tortilla de espinacas con ensalada de tomate

Cous cous con salmón e porros

Brocoli salteado con lombo e patacas asadas

Rapante a plancha con salteado de berenxena, cabacía e pataca



Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Recomendacións

16/02/2026

17/02/2026

18/02/2026

19/02/2026

20/02/2026

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

FABAS ESTUFADAS

PESCADA A ROMANA

LEITUGA E MILLO

IOGUR

SOPA DE ESTRELIÑAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE

FROITA

ENERXÍA (Kcal) 608,10

Prot. (g) 19,10

Líp. (g) 20,80

HdeC (g) 86,55

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

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca



Xudias con magro e pataca cocida

Salmón a plancha con arroz integral con verduras



Froita

Lácteo

Recomendacións

23/02/2026

24/02/2026

25/02/2026

26/02/2026

27/02/2026

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

CALDO DE GLORIA  
POLO O CHILINDRON  
PATACAS GUISADAS



ARROZ MILANESA  
BOLOÑESA DE LENTELLAS CON VERDURAS

SOPA DE PIÑONS  
FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE  
CHÍCHAROS E CENORIAS (con pataca)

CREMA DE VERDURAS  
LOMBO NATURAL ADUBADO  
CRUNCHYBANZOS



FROITA

FABAS CON CABAZA

XARDA O LIMON

LEITUGA, MILLO E CENORIA

IOGUR

ENERXÍA (Kcal) 603,00

Prot. (g) 22,00

Líp. (g) 20,20

HdeC (g) 83,03

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

Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca



Arroz salteado con bacallao e verduras

Salteado de tenreira con cenorias e patatas

Dados de polo salteado con xudias

Rapante a plancha con xardiñeira e patatas

Fideos con lombo e verduras



Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Recomendacións

Garante que estos menús fueron 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 o menú online visítate: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

