



SAN ISIDRO

ABRIL 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

01/04/2024

02/04/2024

03/04/2024

04/04/2024

05/04/2024

VACACIONES SEMANA SANTA

LENTELLAS GUIADASAS

CREMA VEXETAL

ESPIRAIS CON TOMATE

SOPA DE AVE

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
Enerxía (Kcal)	685.54
Prot. (g)	25.52
Líp. (g)	22.99
HdeC (g)	95.37

TORTILLA DE PATACA

PAELLA DE POLO E VERDURAS

GARAVANZOS CON BACALLAO

LOMBO ADUBADO EN SALSA DE PEMENTOS

XARDIÑEIRA DE VERDURAS

TOMATE NATURAL

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

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

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita

Fideos con lomo e verduras

Froita

Salmón a plancha con salteado de verduras e patacas

Lácteo

Ministra de verduras con taquiños de tenreira

Froita

Ensalada de atún e pataca cocida

Lácteo



Recomendacións

08/04/2024

09/04/2024

10/04/2024

11/04/2024

12/04/2024

CHÍCHAROS CON XAMÓN
TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS
CON PATACAS

SOPA DE FIDEOS

CALDO DE GRELOS

LENTELLAS VEXETAIS

ENSALADA TROPICAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ENERXÍA (Kcal)	625.29
Prot. (g)	23.94
Líp. (g)	22.65
HdeC (g)	74.90

RABAS

GUIISO DE PORCO CON PATACAS

POLO STROGONOFF

FIDEOS GUIADOS CON ATÚN

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

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, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Verduras guisadas con dados de lombo

Lasaña de peixe e espinacas

Peixe o forno con arroz integral

Tortilla de francesa con patacas e verduras

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita



Recomendacións

15/04/2024

16/04/2024

17/04/2024

18/04/2024

19/04/2024

CREMA DE CABACIÑA
MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

GARAVANZOS ESTUFADOS

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

CALDO VEXETAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ENERXÍA (Kcal)	680.02
Prot. (g)	24.17
Líp. (g)	24.50
HdeC (g)	93.87

TORTILLA DE ATÚN

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

PESCADA A GALEGA

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. 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

Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña

Ensalada de polo

Salmón o forno salteado con verduras e patacas

Verduras guisadas con dados de lombo

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

22/04/2024

23/04/2024

24/04/2024

25/04/2024

26/04/2024

SOPA DE CABELLIN
FILETE DE PESCADA EN SALSA DE
TOMATE E ALBAHACA

FABAS ESTUFADAS

CREMA CAMPEIRA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TALLARINS SALTEADOS CON
CHAMPIÑONS

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ENERXÍA (Kcal)	683.89
Prot. (g)	25.74
Líp. (g)	23.54
HdeC (g)	93.78

ARROZ CON VERDURAS

PATACAS COCIDAS

FIDEUA DE POLO

TORTILLA DE PATACA

XARDA A MARIÑEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA,
MILLO E CENORIA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

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

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita

Ministra de verduras con taquiños de tenreira

Tortilla francesa con ensalada variada

Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena

Fideos con lomo e verduras

Escalope de pavo con xardiñeira e pataca

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

29/04/2024

30/04/2024

01/05/2024

02/05/2024

03/05/2024

CREMA DE CABAZA
POLO AS FINAS HERBAS

ENSALADILLA CON OVO RELADO

XURELO O FORNO

ESPIRAIS SALTEADOS

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ENERXÍA (Kcal)	712.95
Prot. (g)	26.55
Líp. (g)	26.62
HdeC (g)	74.63

PATACAS GUIADASAS

IOGUR

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

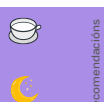
Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Ensalada de atún e pataca cocida

Lácteo

Xudias verdes con dados de tenreira

Froita



Recomendacións

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 o menú online visita: www.arumeservicios.com

