



MENÚ ESCOLAR

MARZO 2024



LUNS

26/02/2024

MARTES

27/02/2024

MÉRCORES

28/02/2024

XOVES

29/02/2024

VENRES

01/03/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SOPA DE ESTRELIÑAS	Energía (Kcal)	549,40
BACALLAO EMPANADO	Prot. (g)	19,20
PATACAS COCIDAS	Lip. (g)	13,00
FROITA	HdcC (g)	67,91

Semana 1

Vaso de leite, pan con xamón cocido.
Froita



Xudias verdes con dados de tenreira
Froita



Recomendacións

04/03/2024

CREMA DE VERDURAS
MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

IOGUR

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

Tortilla de francesa con patatas e verduras

Froita

05/03/2024

GARAVANZOS ESPINACAS
PESCADA EN SALSA VERDE

PATACAS GUIADAS

FROITA

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

Verduras con magro salteado e patatas

Lácteo

06/03/2024

MINESTRA SALTEADA
POLO O ALLO

ARROZ

IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Coliflor salteada con bacallao e pataca

Froita

07/03/2024

SOPA DE PIÑONS
XARDA A MARIÑEIA

BRECOL E CENORIA (con pataca)

FROITA

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

Lasaña

Lácteo

08/03/2024

LENTELLAS A CASEIRA
TORTILLA DE CABACIÑA

LEITUGA E MILLO

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.
Froita

Peixe o forno con arroz integral

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	685,30
Prot. (g)	26,20
Lip. (g)	22,50
HdcC (g)	93,54

Recomendacións

Semana 2

11/03/2024

CALDO GALEGO
TAQUIÑO DE POLO GUIASADO CON
MACARRONS

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Lácteo

12/03/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS
LOMBO ADUBADO
PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

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

Brocoli salteado con salmón e cous cous

Froita

13/03/2024

FABAS CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL

FROITA

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume
de laranxa natural

Minestra de verduras con taquiños de
lombo

Lácteo

14/03/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón serrano.
Froita

Rapante con patatas e bastonciños de
cabaciña

Froita

15/03/2024

XUDIAS VERDES CON ALLADA E
PATACA
PESCADA A ROMANA
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
CENORIA

FROITA

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

Verduras guisadas con dados de lombo

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	629,74
Prot. (g)	23,90
Lip. (g)	22,50
HdcC (g)	75,93

Recomendacións

Semana 3

18/03/2024

CREMA DE CENORIA
XURELO CON ALLO E PEREXIL

PATACAS O VAPOR

IOGUR

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

Escalope de pavo con arroz integral e
verduras

Froita

19/03/2024

LENTELLAS GUIADAS
TORTILLA DE PATACA

TOMATE

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Fideos con lomo e verduras

Lácteo

20/03/2024

CREMA DE XUDIAS
PAELLA DE POLO CON VERDURAS

IOGUR

Vaso de leite, pan con multicereais con
tomate e aceite de oliva. Froita

Salmón a plancha con salteado de
verduras e patacas

Froita

21/03/2024

ESPIRAIS CON TOMATE
GARAVANZOS CON BACALLAO

FROITA

Iogur natural, bolachas de avena con
plátano. Zume de laranxa natural

Minestra de verduras con taquiños de
tenreira

Lácteo

22/03/2024

SOPA DE AVE
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Ensalada de atún e pataca cocida

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	682,69
Prot. (g)	25,74
Lip. (g)	23,53
HdcC (g)	93,68

Recomendacións

Semana 4

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 visítate www.arumeservicios.com

