



XUÑO 2022



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	30/05/2022	31/05/2022	01/06/2022	02/06/2022	03/06/2022	
			ENSALADILLA CON OVO RELADO E MAHONESA	CREMA CAMPEIRA	FABAS ESTUFADAS	Energía (Kcal) 703,94
			POLO O CHILINDRON	LOMBO NATURAL ADUBADO	PESCADA O FORNO	Prot. (g) 27,55
			ARROZ	PATACAS ASADAS	PASTA SALTEADA	Lip. (g) 24,32
			IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g) 87,10
		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		Recomendacións
		Froita	Lácteo	Lácteo		
Semana 2	06/06/2022	07/06/2022	08/06/2022	09/06/2022	10/06/2022	
	SOPA MARAVILLA CON CABAZA	ENSALADA CON GARAVANZOS	ARROZ TRES DELICIAS	LENTELLAS A CASEIRA	XUDIAS SALTEADAS CON ALLADA	Energía (Kcal) 777,45
	ESTUFADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS	ATÚN GUISADO	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	PESCADA A MARIÑEIRA	PAELLA DE POLLO E VERDURAS	Prot. (g) 29,15
	IOGUR	FIDEOS	PURE DE CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE		Lip. (g) 25,52
		FROITA	FROITA	IOGUR ECOLOXICO	FROITA	HdeC (g) 102,34
	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 xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	Recomendacións
	Lasaña de peixe e espinacas	Fideos con lomo e verduras	Salmón o forno con bastoncillos de cabaciña	Verduras guisadas con dados de tenreira e patacas	Arroz salteado con bacallao e verduras	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 3	13/06/2022	14/06/2022	15/06/2022	16/06/2022	17/06/2022	
	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ENSALADILLA	CREMA DE CABAÇIÑA	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA CAMPEIRA	Energía (Kcal) 656,19
	XARDA EN SALAS VERDE	BOLOÑESA VEXETAL	BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	POLO O ALLO	Prot. (g) 24,70
	PATACAS O VAPOR CON PEREXIL	MACARRONS		ARROZ	CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	Lip. (g) 21,00
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 81,98
	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	Recomendacións
	Pescada o forno con ensalada de quinoa	Ensalada de polo	Verduras guisadas con dados de lombo	Brocoli salteado con salmón e patacas	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 4	20/06/2022	21/06/2022	22/06/2022	23/06/2022	24/06/2022	
	GARAVANZOS ESTUFADOS	ENSALADA MIXTA	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO			Energía (Kcal) 684,15
	PESCADA O FORNO	TAQUIÑO DE POLO GUISADO				Prot. (g) 26,04
	PATAÇA COCIDA	MACARRONS				Lip. (g) 24,84
	FLAN	FROITA				HdeC (g) 80,84
	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural				Recomendacións
	Chícharos con dados de polo e quinoa	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida				
	Froita	Lácteo				

Garante que estos 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

