



MENÚ ESCOLAR

MARZO 2022



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	28/02/2022	01/03/2022	02/03/2022	03/03/2022	04/03/2022	ENERXÍA (Kcal) 611,45
		VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	ESPIRAIS CON VEXETAIS	BRECLO A CASEIRA	Prot. (g) 23,85
				GARABANZOS CON BACALLAO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	Líp. (g) 16,81
				IOGUR	FROITA	HdcC (g) 57,25
				Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Recomendacións
			Fideos con lomo e verduras	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena		
			Froita	Lácteo		
Semana 2	07/03/2022	08/03/2022	09/03/2022	10/03/2022	11/03/2022	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	POTAXE DE LENTELLAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	EMPANADA DE IORK E QUEIXO	ESPAGUETTIS CON TOMATE	CREMA DE CABAZA	ENERXÍA (Kcal) 639,35
	FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA	POLO AS FINAS HERBAS	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	XARDA EN SALSA DE LIMON	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	Prot. (g) 24,35
	PATACAS O VAPOR	VERDURIÑAS	PURE DE PATACA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		Líp. (g) 21,30
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdcC (g) 78,95
	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	Recomendacións
	Fideos con lomo e verduras	Ensalada de atún e patata cocida	Arroz salteado con bacallao e verduras	Verduras guisadas con dados de lombo	Lasaña de peixe e espinacas	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 3	14/03/2022	15/03/2022	16/03/2022	17/03/2022	18/03/2022	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ESPIRAIS O FORNO	CREMA DE CABACIÑA	FABADA	COLIFLOR A GALEGA	ENERXÍA (Kcal) 671,33
	LOMBO ADUBADO	BACALLAO EMPANADO	POLO O CHILINDRON	TORTILLA DE ATÚN	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS	Prot. (g) 23,60
	PURÉ DE CENORIA	PATACAS O VAPOR	ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		Líp. (g) 24,39
	XELATINA DE FRESA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdcC (g) 89,51
	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 arroz integral	Ensalada de polo	Brocoli salteado con salmón e patata	Cabaciña rechea de carne	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	
Semana 4	21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	LENTELLAS CON CHOURIZO	MINSTRA SALTEADA	FABAS ESTUFADAS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE VERDURAS	ENERXÍA (Kcal) 687,61
	PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES	CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS	FILETE DE PESCADA A ROMANA	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	ESTFADO DE PORCO CON PATACAS	Prot. (g) 25,39
	IOGUR	FROITA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES	FROITA	IOGUR	Líp. (g) 24,55
			FROITA	FROITA	IOGUR	HdcC (g) 91,61
	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
	Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Cabaciña rechea de atún e patata cocida	Fideos con lomo e verduras	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Ensalada de atún e patata cocida	
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	
Semana 5	28/03/2022	29/03/2022	30/03/2022	31/03/2022	01/04/2022	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	POTAXE DE GARAVANZOS	ARROZ TRES DELICIAS	TALLARINS A NAPOLITANA	CREMA DE CABAZA		ENERXÍA (Kcal) 713,47
	PESCADA CON ALLADA	TORTILLA DE CABACIÑA	ALBONDEGAS EN SALSA	POLO ASADO		Prot. (g) 27,21
	BROCOLI E CENORIA	TOMATE NATURAL	PURE DE PATACA	PATACAS O FORNO		Líp. (g) 22,52
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA		HdcC (g) 94,88
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural		Recomendacións
	Cous cous con pescada e bastonchos de cabaciña	Chícharos con dados de polo e quinoa	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Ensalada de atún e patata cocida		
	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo		

Garante que este menú foi planificado segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial de Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite www.arumeservicios.com

