



MENÚ ESCOLAR

ABRIL 2022



LUNS

28/03/2022

MARTES

29/03/2022

MÉRCORES

30/03/2022

XOVES

31/03/2022

VENRES

01/04/2022

Semana 1

| VALOR NUTRICIONAL SEMANAL | |
|---------------------------|-----------------------|
| SOPA DE VERDURAS | Energía (Kcal) 613,44 |
| RABAS | Prot. (g) 23,05 |
| ARROZ | Líp. (g) 24,83 |
| IOGUR | HdeC (g) 71,96 |

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Fideos con lomo e verduras

Froita



Recomendacións

Semana 2

| VALOR NUTRICIONAL SEMANAL | | | | | |
|---|---------------------------------------|-------------------|------------------|---|-----------------------|
| 04/04/2022 | 05/04/2022 | 06/04/2022 | 07/04/2022 | 08/04/2022 | ENERXÍA (Kcal) 671,51 |
| CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEOS | ENSALADILLA CON OVO RELADO E MAHONESA | CREMA CAMPERA | FABAS ESTUFADAS | SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA | Prot. (g) 25,49 |
| BACALLAO EMPANADO | FIAMBRE DE LOMBO ADUBADO | POLO O CHILINDRON | TORTILLA DE ATÚN | TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS | Líp. (g) 23,76 |
| ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS | PATACAS ASADAS | ARROZ | LEITUGA E TOMATE | FROITA | HdeC (g) 80,49 |
| IOGUR | FROITA | IOGUR | FROITA | FROITA | |

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



Verduras guisadas con dados de lombo

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

Ensalada de atún e pataca cocida

Verduras guisadas con dados de lombo

Lasaña de peixe e espinacas



Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Recomendacións

Semana 3

| VALOR NUTRICIONAL SEMANAL | | | | | |
|---------------------------|-------------------------|-------------------------|------------|------------|----------------|
| 11/04/2022 | 12/04/2022 | 13/04/2022 | 14/04/2022 | 15/04/2022 | ENERXÍA (Kcal) |
| VACACIONES SEMANA SANTA | VACACIONES SEMANA SANTA | VACACIONES SEMANA SANTA | FESTIVO | FESTIVO | Prot. (g) |
| | | | | | Líp. (g) |
| | | | | | HdeC (g) |



Recomendacións

Semana 4

| VALOR NUTRICIONAL SEMANAL | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------|----------------------|-----------------------|
| 18/04/2022 | 19/04/2022 | 20/04/2022 | 21/04/2022 | 22/04/2022 | ENERXÍA (Kcal) 697,64 |
| VACACIONES SEMANA SANTA | FABADA | SOPA DE VERDURAS | CREMA DE CABACIÑA | GARAVANZOS ESTUFADOS | Prot. (g) 25,25 |
| | BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS | ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE | POLO O ALLO | VARIÑAS DE PEIXE | Líp. (g) 23,88 |
| | IOGUR | ARROZ | CODIÑOS SALTEADOS | PATACA COCIDA | HdeC (g) 96,86 |
| | | 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



Verduras con magro salteado e patacas

Brocoli salteado con salmón e patacas

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Chicharos con dados de polo e quinoa



Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

Semana 5

| VALOR NUTRICIONAL SEMANAL | | | | | |
|---------------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 25/04/2022 | 26/04/2022 | 27/04/2022 | 28/04/2022 | 29/04/2022 | ENERXÍA (Kcal) 628,90 |
| FESTIVO | CREMA DE CENORIA | SOPA DE FIDEOS | ESPIRAIS CON VEXETAIS | BRECOL A CASEIRA | Prot. (g) 22,60 |
| | XARDA EN SALSA VERDE | TORTILLA DE PATACA | GARAVANZOS CON BACALLAO | RAGOUT DE PORCO CON PATACAS | Líp. (g) 21,80 |
| | PATACAS O VAPOR | ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE | IOGUR | FROITA | HdeC (g) 77,74 |
| | FROITA | 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



Ensalada de polo

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Fideos con lomo e verduras

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

Garante que este menú foi planificado 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 visite www.arumeservicios.com

