



MENÚ ESCOLAR

MAIO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

29/04/2024

30/04/2024

01/05/2024

02/05/2024

03/05/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 670,23

Prot. (g) 25,11

Líp. (g) 22,91

HdeC (g) 90,88

MACARRONS CON CHOURIZO

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

FROITA

SOPA DE ESTRELIÑAS

PESCADA A ROMANA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

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

Bacallo a prancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria.

Lácteo

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Verduras guisadas con dados de lombo

Lácteo



Recomendacións

06/05/2024

07/05/2024

08/05/2024

09/05/2024

10/05/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 689,18

Prot. (g) 25,82

Líp. (g) 25,10

HdeC (g) 88,13

BROCOLI E CENORIA CON XAMÓN

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

FROITA

NUGGETS DE POLO

MACARRONS A CARBONARA

IOGUR

CREMA DE VERDURAS

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

FROITA

ENSALADILLA CON OVO RELADO

XARDA A MARIÑEIRA

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR

POTAXE DE GARAVANZOS

TORTILLA DE CABACIÑA

LEITUGA E MILLO

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Xudias verdes con dados de tenreira

Lácteo



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

Rapante con patacas e bastoncillos de cabaciña

Froita

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

Cabaciña rechea de atún con arroz integral

Lácteo

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

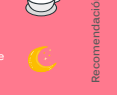
Fideos con lomo e verduras

Froita

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

Salmón o forno con salteado de verduras e patacas

Lácteo



Recomendacións

13/05/2024

14/05/2024

15/05/2024

16/05/2024

17/05/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 631,48

Prot. (g) 22,83

Líp. (g) 22,52

HdeC (g) 73,35

ENSALADA COMPLETA

TAQUÍÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS

IOGUR

CALDO DE GRELOS

ALBONDEGAS EN SALS DE TOMATE

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

FABAS ESTUFADAS

BACALLAO GUISADO CON PATACAS

IOGUR

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

LOMBO NATURAL ADUBADO

ARROZ

FROITA



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

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Froita

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Peixe o forno con arroz integral

Lácteo

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

Tortilla de francesa con patacas e verduras

Froita

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

Rapante con minestra de verduras

Lácteo



Recomendacións

20/05/2024

21/05/2024

22/05/2024

23/05/2024

24/05/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 624,46

Prot. (g) 23,08

Líp. (g) 20,77

HdeC (g) 77,23

NON LECTIVO

LENTELLAS GUISADAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

FROITA

CREMA DE CENORIA

POLO STROGONOFF

ARROZ

IOGUR

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

ENSALADA DE PASTA

RABAS

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

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

Cabaciña rechea de atún con cous cous de verduras

Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Bacallo a prancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria

Lácteo

Vaso de leite con biscoito caseiro. Froita

Escalope de pavo con xardiñeira

Froita



Recomendacións

27/05/2024

28/05/2024

29/05/2024

30/05/2024

31/05/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 668,80

Prot. (g) 24,97

Líp. (g) 23,06

HdeC (g) 87,44

CREMA DE CABACIÑA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADO

PATACAS GUISADAS

IOGUR

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA EN SALS DE PORROS

LEITUGA, MILLO E OLIVAS

FROITA

SOPA DE FIDEOS

LOMBO ADUBADO EN SALS DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

FROITA

ENSALADA CON GARAVANZOS

XURELO EN SALS DE LIMÓN

ARROZ PRIMAVERA

IOGUR

XUDIAS VERDES CON ALLADA

TENREIRA EN SALS DE CENORIAS

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena

Froita

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

Verduras guisadas con tenreira salteada

Lácteo

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de patata

Lácteo

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

Peituga de pavo asada con ensalada de patata

Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Rape o forno con cous cous de verduras

Lácteo



Recomendacións

Garantía que estos menús fueron planificados según los principios dietéticos nutricionales establecidos por OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com

