



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

CALDO VEXETAL	Energía (Kcal)	664,92
RABAS	Prot. (g)	16,32
ESPIRAIS SALTEADOS	Lip. (g)	16,17
FROITA	HdcC (g)	63,43

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Escalope de pavo con xardiñeira e pataca

Lácteo



Recomendacións

04/03/2024

05/03/2024

06/03/2024

07/03/2024

08/03/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SOPA DE ESTRELIÑAS	MINISTRA SALTEADA CON XAMÓN	CREMA DE CABAZA	MACARRONS CON CHOURIZO	FABAS ESTUFADAS	Energía (Kcal)	680,34
POLO AS FINAS HERBAS	XURELO O FORNO	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	LOMBO ADUBADO	BACALLAO GUISADO CON PATACAS	Prot. (g)	24,43
PATACAS GUISADAS	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE		Lip. (g)	24,16
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdcC (g)	84,83

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

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

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Ensalada de atún e pataca cocida

Xudias verdes con dados de tenreira

Brocoli salteado con salmón e pataca

Bacallo a plancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

11/03/2024

12/03/2024

13/03/2024

14/03/2024

15/03/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS ESPINACAS	SOPA DE PIÑONS	PAELLA DE VERDURAS	LENTELLAS A CASEIRA	Energía (Kcal)	679,17
TALLARINS CON BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O ALLO	XARDA A MARIÑEIA	TORTILLA DE CABACIÑA	Prot. (g)	24,31
	PATACAS GUISADAS	MINISTRA CON TOMATE	BRECOL E CENORIA (con pataca)	LEITUGA E MILLO	Lip. (g)	23,14
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdcC (g)	93,35

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

Tortilla de francesa con patatas e verduras

Verduras con magro salteado e patacas

Coliflor salteada con bacallao e pataca

Lasaña

Peixe o forno con arroz integral

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

18/03/2024

19/03/2024

20/03/2024

21/03/2024

22/03/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CALDO GALEGO	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	FABAS CON VERDURAS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS VERDES CON ALLADA E PATACA	Energía (Kcal)	699,85
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	TORTILLA DE ATÚN	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	PESCADA A ROMANA	Prot. (g)	24,72
	PATACAS ESTUFADAS	TOMATE NATURAL		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA	Lip. (g)	24,26
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdcC (g)	80,57

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

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Brocoli salteado con salmón e cous cous

Ministra de verduras con taquiños de lombo

Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña

Verduras guisadas con dados de lombo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

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

