



ALMORZOS

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

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	ENERXÍA (Kcal)	402.21
PAN FRESCO DO DÍA CON PEITUGA	Prot. (g)	11.34
FROITA DO DÍA	Lip. (g)	11.69
	HdeC (g)	63.19

04/04/2022

05/04/2022

06/04/2022

07/04/2022

08/04/2022

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL / IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL / IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL / IOGUR NATURAL	ENERXÍA (Kcal)	402.21
BOLACHA TIPO MARÍA	COPOS DE TRIGO	PAN FRESCO DO DÍA	CEREAIS DE ARROZ	PAN FRESCO DO DÍA CON PEITUGA	Prot. (g)	11.34
FROITA DO DÍA	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	FROITA DO DÍA	FROITA DO DÍA	FROITA DO DÍA	Lip. (g)	11.69
		ACEITE DE OLIVA V.E.			HdeC (g)	63.19

11/04/2022

12/04/2022

13/04/2022

14/04/2022

15/04/2022

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

VACACIONS SEMANA SANTA	VACACIONS SEMANA SANTA	VACACIONS SEMANA SANTA	FESTIVO	FESTIVO	ENERXÍA (Kcal)	
					Prot. (g)	
					Lip. (g)	
					HdeC (g)	

18/04/2022

19/04/2022

20/04/2022

21/04/2022

22/04/2022

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

VACACIONS SEMANA SANTA	VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL / QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL / IOGUR NATURAL	ENERXÍA (Kcal)	414.11
	BOLACHA TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA CON PEITUGA	CEREAIS DE ARROZ	PAN FRESCO DO DÍA	Prot. (g)	13.44
	FROITA DO DÍA	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	FROITA DO DÍA	FROITA DO DÍA	Lip. (g)	11.68
				ACEITE DE OLIVA V.E.	HdeC (g)	61.54

25/04/2022

26/04/2022

27/04/2022

28/04/2022

29/04/2022

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL / IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL / QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL / IOGUR NATURAL	ENERXÍA (Kcal)	408.94
COPOS DE MILLO	PAN FRESCO DO DÍA	BOLACHA TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA CON TOMATE	COPOS DE TRIGO	Prot. (g)	12.98
FROITA DO DÍA	FROITA DO DÍA	FROITA DO DÍA	FROITA DO DÍA	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	Lip. (g)	11.18
	ACEITE DE OLIVA V.E.		ACEITE DE OLIVA V.E.		HdeC (g)	61.79

Garante que estos menús fueron planificados 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

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición
DNI.: 53172340 C

Inés Barciela Cabaleiro