



# BASAL ARUME

## MAIO 2023

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	01/05/2023	02/05/2023	03/05/2023	04/05/2023	05/05/2023	ENERXÍA (Kcal) 702,53
	FESTIVO	CREMA DE CENORIA BACALLAO GUISADO CON PATACAS IOGUR	XUDIAS CON CHOURIZO POLO O ALLO ARROZ FROITA	PASTA SALTEADA CON VERDURAS PESCADA A ROMANA LEITUGA, MILLO E OLIVAS IOGUR	GARAVANZOS CON ESPINACAS FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA PATACAS GUISADAS FROITA	Prot. (g) 29,19 Líp. (g) 25,67 HdeC (g) 89,89
		logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	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	
		Salteado de lombo con cabaciña, berenxena e fideos Froita	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida Lácteo	Chicharos con dados de tenreira e quinoa Froita	Pescada o forno con patacas e verduras Lácteo	
						Recomendacións
Semana 2	08/05/2023	09/05/2023	10/05/2023	11/05/2023	12/05/2023	ENERXÍA (Kcal) 674,12
	CHÍCHAROS CON XAMÓN FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR IOGUR	CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATACA TOMATE FROITA	LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO XURELO EN SALSA DE LIMON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO IOGUR	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO O CHILINDRON ARROZ FROITA	ENSALADA PRIMAVERA ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA FROITA	Prot. (g) 23,83 Líp. (g) 23,00 HdeC (g) 78,56
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur 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	
	Dados de lombo salteados con quinoa e verduras Froita	Minestra de verduras con taquiños de tenreira Lácteo	Verduras guisadas con dados de lombo Froita	Arroz salteado con bacallao e verduras Lácteo	Lasaña de peixe e espinacas Lácteo	
						Recomendacións
Semana 3	15/05/2023	16/05/2023	17/05/2023	18/05/2023	19/05/2023	ENERXÍA (Kcal) 675,24
	CREMA DE CABACIÑA LOMBO ADUBADO ARROZ CON VERDURAS IOGUR	ENSALADA CON GARAVANZOS SAN PEDRO O FORNO PATACA ASADA FROITA	FESTIVO	FABADA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS PUCHERO DE POLO CON PATACAS IOGUR	Prot. (g) 24,61 Líp. (g) 22,54 HdeC (g) 90,09
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita		logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	
	Pescada o forno con pataca e verduras Froita	Ensalada de polo Lácteo		Verduras con magro salteado e patacas Lácteo	Peixe o forno con verduras salteada e quinoa Froita	
						Recomendacións
Semana 4	22/05/2023	23/05/2023	24/05/2023	25/05/2023	26/05/2023	ENERXÍA (Kcal) 690,62
	LENTELLAS CON VERDURA ATUN GUISADO CON FIDEOS FROITA	CREMA DE VERDURAS ESTUFADO DE PORCO CON CHÍCHAROS FROITA	ESPAGUETTIS CON TOMATE FILETE DE PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS IOGUR	MINESTRA CON XAMON POLO O FORNO ARROZ FROITA	XUDIAS CON ALLADA MACARRONS CON BOLAÑESA VEXETAL IOGUR	Prot. (g) 26,42 Líp. (g) 23,70 HdeC (g) 95,02
	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	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	
	Minestra de verduras con taquiños de lombo Lácteo	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida Lácteo	Revolto de chamiñons con xamón Froita	Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña Lácteo	Verduras guisadas con dados de tenreira Froita	
						Recomendacións
Semana 5	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023	ENERXÍA (Kcal) 693,75
	SOPA DE FIDEOS ALBONDEGAS EN SALSA XARDIÑEIRA IOGUR	ENSALADA COMPLETA GUISO DE CALAMARES CON PATACAS FROITA	CREMA DE COLIFLOR E MAZA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PASTA SALTEADA IOGUR			Prot. (g) 22,82 Líp. (g) 21,80 HdeC (g) 81,20
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita			
	Pescada a prancha con ensalada con froitos secos Froita	Fideos con lomo e verduras Lácteo	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate Froita			
						Recomendacións