



ARUME

XUÑO 2023



LUNS

29/05/2023

MARTES

30/05/2023

MÉRCORES

31/05/2023

XOVES

01/06/2023

VENRES

02/06/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 635,26

Prot. (g) 22,47

Lip. (g) 21,18

HdeC (g) 83,74

ARROZ TRES DELICIAS

ENSALADA TRICOLOR

REDONDO DE PESCADA CON ALLADA

LOMBO ADUBADO

BROCOLI E CENORIA

PATACA GUISADA

FROITA

FROITA

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

05/06/2023

06/06/2023

07/06/2023

08/06/2023

09/06/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 668,05

Prot. (g) 23,27

Lip. (g) 23,60

HdeC (g) 86,08

LENTELLAS ESTUFADAS

CREMA DE CENORIAS

SOPA MARAVILLA CON CABAZA
TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS
CON PATACAS

ENREXADO DE POLO E CEBOLA
CAMELIZADA

CREMA CAMPEIRA

PESCADA EN SALSA VERDE

TORTILLA DE PATACA

PATACA O VAPOR

TOMATE NATURAL

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

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 xamon serrano. Froita

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

Chicharos con dados de polo e quinoa

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Lasaña de peixe e espinacas

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Lasaña de peixe e espinacas

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

12/06/2023

13/06/2023

14/06/2023

15/06/2023

16/06/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 736,63

Prot. (g) 26,04

Lip. (g) 24,43

HdeC (g) 100,23

ENSALADA TROPICAL
MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

LENTELLAS A CASEIRA CON
CHOURIZO

PESCADA A ROMANA
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
OLIVAS

ENSALADILLA CON OVO RELADO
FIAMBRE DE LOMBO ADUBADO

ENSALADA CON GARAVANZOS
ATÚN GUISADO CON FIDEOS

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
PAELLA DE POLO E VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

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

Brocoli salteado con bacalao e pataca

Ensalada de polo

Cous cous con rapante e bastoncillos de cabaciña

Verduras con magro salteado e patacas

Peixe o forno con verduras salteada e quinoa

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

19/06/2023

20/06/2023

21/06/2023

22/06/2023

23/06/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 633,01

Prot. (g) 22,00

Lip. (g) 22,19

HdeC (g) 69,87

CHÍCHAROS CON XAMÓN
ROGOUT DE PORCO CON SALSA DE
SOIA, PATACAS Y VERDURAS

ESPAGUETIS CON VERDURAS

SAN PEDRO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

FROITA

CREMA DE CENORIA

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

ARROZ

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

Tortilla de berenxena con champiños e cenorias

Minestra de verduras con taquiños de lombo

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Froita

Lácteo

Froita



Recomendacións

VALOR

Garante que estos menús fueron 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 visite: www.arumeservicios.com

