



MAIO 2024



	LUNS 29/04/2024	MARTES 30/04/2024	MÉRCORES 01/05/2024	XOVES 02/05/2024	VENRES 03/05/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
Semana 1			FESTIVO	MACARRONS CON CHOURIZO LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS PESCADA A ROMANA LEITUGA E TOMATE FROITA	ENERXÍA (Kcal) 670.23 Prot. (g) 25.11 Lip. (g) 22.91 HdeC (g) 90.88	
				Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	 Recomendacións	
				Bacallo a prancha con salteado de cabaciña, berexena e cenoria.	Verduras guisadas con dados de lombo		
				Lácteo	Lácteo		
Semana 2	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	BROCOLI E CENORIA CON XAMÓN ATÚN GUISADO CON FIDEOS FROITA	SOPA DE PIÑONS PUCHERO DE POLO CON PATACAS 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	ENERXÍA (Kcal) 689.18 Prot. (g) 25.82 Lip. (g) 25.10 HdeC (g) 88.13	
	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	 Recomendacións	
	Xudias verdes con dados de tenreira	Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña	Cabaciña rechea de atún con arroz integral	Fideos con lomo e verduras	Salmón o forno con salteado de verduras e patacas		
		Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 3	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	ENSALADA COMPLETA TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS IOGUR	CALDO DE GRELOS ALBONDEGAS EN SALSAS DE TOMATE PATACAS ESTUFADAS FROITA	FABAS ESTUFADAS BACALLAO GUISADO CON PATACAS IOGUR	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA LOMBO NATURAL ADUBADO ARROZ FROITA	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA LOMBO NATURAL ADUBADO ARROZ FROITA	FESTIVO	ENERXÍA (Kcal) 631.48 Prot. (g) 22.83 Lip. (g) 22.52 HdeC (g) 73.35
	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, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	 Recomendacións	
	Brocoli salteado con bacallao e pataca	Peixe o forno con arroz integral	Tortilla de francesa con patacas e verduras	Rapante con minestra de verduras	Salmón o forno con salteado de verduras e patacas		
		Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	
Semana 4	20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	ENSALADA TROPICAL PESCADA EN SALSAS VERDES PATACAS O VAPOR CON PEREXIL FROITA	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	ENERXÍA (Kcal) 624.46 Prot. (g) 23.08 Lip. (g) 20.77 HdeC (g) 77.23	
	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 con biscoito caseiro. Froita	 Recomendacións	
	Ensalada de polo con pasta	Lasaña de peixe e espinacas	Cabaciña rechea de atún con cous cous de verduras	Bacallo a prancha con salteado de cabaciña, berexena e cenoria	Escalope de pavo con xardiñeira		
		Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	
Semana 5	27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	CREMA DE CABACIÑA XAMONCIÑOS DE POLO ASADO PATACAS GUISADAS IOGUR	ESPIRAIS O FORNO PESCADA EN SALSAS DE PORROS LEITUGA, MILLO E OLIVAS FROITA	SOPA DE FIDEOS LOMBO ADUBADO EN SALSAS DE PIQUILLOS XARDIÑEIRA FROITA	ENSALADA CON GARAVANZOS XURELO EN SALSAS DE LIMÓN ARROZ PRIMAVERA IOGUR	XUDIAS VERDES CON ALLADA TENREIRA EN SALSAS DE CENORIAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 668.80 Prot. (g) 24.97 Lip. (g) 23.06 HdeC (g) 87.44	
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	 Recomendacións	
	Arroz salteado con taquiños de salmón e berexena	Verduras guisadas con tenreira salteada	Tortilla de berexena con ensalada de tomate	Peituga de pavo asada con ensalada de patata	Rape o forno con cous cous de verduras		
		Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos 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 visita www.arumeservicios.com

