

ABRIL

MENÚ ESCOLAR



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 05/04/2021	MARTES 06/04/2021	MÉRCORES 07/04/2021	XOVES 08/04/2021	VENRES 09/04/2021	VALOR	
NON LECTIVO	XUDIAS EN SALSA DE TOMATE CALDERETA DE PORCO PATACAS FROITA	ESPAGUETTI CON CHAMPIÑONS SALMON O FORNO PURE DE CENORIA IOGUR	CREMA DE PORROS POLLO O ALLO ARROZ FROITA	LENTELLAS CON CHOURIZO TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE IOGUR	ENERXIA (Kcal)	644,43
					Prot. (g)	26,01
					Lip. (g)	21,22
					HdeC (g)	83,06
Almorzo e cea recomendado.	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Arroz salteado con atún e verduras	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Xudias con magro e pataca asada	Iogur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Lasaña de peixe e espínacas	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita Ensallada de polo		
	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA		
LUNS 12/04/2021	MARTES 13/04/2021	MÉRCORES 14/04/2021	XOVES 15/04/2021	VENRES 16/04/2021	VALOR	
CREMA DE CABACIÑA TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS ARROZ BRANCO IOGUR	CALDO GALEGO ATÚN GUISADO CON FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS (con piñons) POLO ASADO PATACAS GUISADAS IOGUR	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS FROITA	CREMA CAMPERA PAELLA DE PAVO E VERDURAS FROITA	ENERXIA (Kcal)	724,01
					Prot. (g)	25,80
					Lip. (g)	23,00
					HdeC (g)	91,37
Almorzo e cea recomendado.	Vaso de leite. Cereais e froita fresca	Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Fideos con lomo e verduras	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Xudias verdes con polo e arroz salteado	Vaso de leite. Pan de sementes con tomate e atún. Froita Ensallada de salmón e pataca cocida		
	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA		
LUNS 19/04/2021	MARTES 20/04/2021	MÉRCORES 21/04/2021	XOVES 22/04/2021	VENRES 23/04/2021	VALOR	
BROCOLI SALTEADO ESCALOPINS DE LOMBO NATURAL ARROZ IOGUR	FABAS ESTUFADAS PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	SOPA DE ESTELIÑAS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE FROITA	LENTELLAS A CASEIRA XURELO A GALEGA PATACA O VAPOR IOGUR	CREMA HORTELANA POLO GUISADO CON MACARRONS FROITA	ENERXIA (Kcal)	692,18
					Prot. (g)	25,80
					Lip. (g)	23,20
					HdeC (g)	88,28
Almorzo e cea recomendado.	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita Espirais con polo	Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural Brocoli salteado con dados de bonito e pataca	Iogur natural. Torradas con marmelada. Froita Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña		
	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO		
LUNS 26/04/2021	MARTES 27/04/2021	MÉRCORES 28/04/2021	XOVES 29/04/2021	VENRES 30/04/2021	VALOR	
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON, OLIVAS VERDES E GARAVANZOS BACALLAO EMPANADO PATACA ASADA FROITA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA ALBONDEGAS EN SALSA XARDIÑEIRA IOGUR	MACARRONS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL PASTEL DE ATÚN SALSA DE TOMATE FROITA	FABAS CON VERDURAS RAGOUT DE CARNE IOGUR	EMPANADA DE IORK E QUEIXO POLO O CHILINDRON LEITUGA E TOMATE FROITA	ENERXIA (Kcal)	791,08
					Prot. (g)	29,21
					Lip. (g)	27,86
					HdeC (g)	88,51
Almorzo e cea recomendado.	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita Verduras guisadas con atún e arroz	Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural Xudias verdes con magro e codiños salteados	Iogur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita Brocoli salteado con salmón e pataca	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Arroz salteado con taquiños de tenreira e berenxena		
	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO		



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 visite: www.arumeservicios.com

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