

MAIO

MENÚ ESCOLAR



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021	VALOR	
CROQUETAS CON ENSALADA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZA	LENTELLAS CON CHOURIZO	ARROZ TRES DELICIAS	ENERXIA (Kcal)	670,10
XURELO O FORNO	RAGOUT DE TENREIRA CON CHAMPIÑONS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA GUISADA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Prot (g)	23,60
PATACAS COCIDAS	MACARRONS	ENSALADA DE TOMATE	VERDURAS E PATACAS	LEITUGA E CENORIA	Lip. (g)	23,10
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	87,16
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita	Iogur natural. Galletas tostadas. Zumo de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita		
Tortilla de cabaciña e fideos salteados	Ensalada de atún e pataca cocida	Menestra de verduras con polo e arroz basmati	Xudias verdes con tenreira e pataca cocida	Lasaña de peixe e espinacas		
FROITA	LACTEO	LACTEO	LACTEO	LACTEO		
LUNS 10/05/2021	MARTES 11/05/2021	MÉRCORES 12/05/2021	XOVES 13/05/2021	VENRES 14/05/2021	VALOR	
ENSALADILLA CON ATÚN	LENTELLAS CON VERDURAS	SOPA MARAVILLA	FABAS CON CABAZA	CREMA DE BONIATO	ENERXIA (Kcal)	678,30
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA A GALEGA	POLO O ALLO	SALMÓN O FORNO	TENREIRA ESTUFADA	Prot (g)	24,73
FROITA	PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PURE DE CENORIA	ARROZ	Lip. (g)	22,90
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	98,30
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa	Vaso de leite con cereais. Froita	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa	Iogur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		
Tortilla francesa con ensalada de tomate	Xudias con magro e pataca asada	Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña	Polo con cenoria e arroz branco	Verduras guisadas con salmón e fideos		
LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO		
LUNS 17/05/2021	MARTES 18/05/2021	MÉRCORES 19/05/2021	XOVES 20/05/2021	VENRES 21/05/2021	VALOR	
FESTIVO	CREMA DE CENORIA	SOPA DE FIDEOS	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA TROPICAL	ENERXIA (Kcal)	710,67
	PAVO GUISADO CON CHICHAROS E PATACAS	XURELO EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATACA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	Prot (g)	26,30
	FROITA	XUDIAS REFOGADAS	ENSALADA TOMATE	MACARRONS CON ALLO E PEREXIL	Lip. (g)	25,40
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	88,42
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
	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 xamón serrano. Froita	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita		
	Codiños salteados con atún e xudias verdes	Lombo a plancha con pataca cocida e espinacas	Arroz salteado con taquitos de bacallao e berenxena	Fideos salteados con tenreira de dadinhos de cenoria		
	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO		
LUNS 24/05/2021	MARTES 25/05/2021	MÉRCORES 26/05/2021	XOVES 27/05/2021	VENRES 28/05/2021	VALOR	
SOPA VEXETAL	ENSALADA DA HORTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS CON CHOURIZO	ENSALADILLA CON ATÚN E OVO COCIDO	ENERXIA (Kcal)	697,14
POLO O CHILINDRON	BACALLAO CON PATACAS	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	PESCADA EN SALSA DE PORROS	PAELLA DE PAVO E CHAMPIÑONS	Prot (g)	24,20
PATACA PANADEIRA	IOGUR	ARROZ PILAW	VERDURAS	IOGUR	Lip. (g)	23,30
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	94,46
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
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		
Cous cous de salmón e porro	Arroz salteado con atún e verduras	Cabaciña rechea de atún e patacas	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Brocoli con lomo e codiños salteados		
LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA		
LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021	VALOR	
CHICHAROS CON XAMÓN					ENERXIA (Kcal)	675,00
PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL					Prot (g)	26,10
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS					Lip. (g)	24,30
FROITA					HdeC (g)	83,60
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural						
Cicharos con dados de polo e quinoa						
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

Inés Barciela Cabaleiro