

ABRIL

MENÚ ESCOLAR



LUNS 02/04/2018	MARTES 03/04/2018	MÉRCORES 04/04/2018	XOVES 05/04/2018	VENRES 06/04/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
NON LECTIVO	GARAVANZOS ESTUFADOS POLO Ó FORNO LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA	ESPIRAIS CON SALSA AURORA PESCADA A GALEGA COLIFLOR (con pataca) CON ALLADA FROITA	CALDO DE REPOLO, PATACA, CENORIA, PORRO E FABAS ESTUFADO DE PAVO CON ARROZ CON VERDURAS IOGUR	ENSALADA CON OVO COCIDO SALMÓN Ó FORNO PATACA PANADERIA FROITA	ENE RIXA (Kcal)	739,00
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>					Prot (g)	27,90
					Líp. (g)	25,70
					HdeC (g)	99,70
LUNS 09/04/2018	MARTES 10/04/2018	MÉRCORES 11/04/2018	XOVES 12/04/2018	VENRES 13/04/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
ARROZ TRES DELICIAS LONBO ASADO LEITUGA, ESPARRAGOS E OLIVAS FROITA	FABAS CON CABAZA ATÚN GUISADO CON ESPAGUETTI IOGUR	SOPA DE CABELLIN ALBÓNDEGAS PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS FROITA	LENTELLAS CON VERDURAS RAPE A MARIÑEIRA PATACA Ó VAPOR IOGUR	CREMA DE CENORIA TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE FROITA	ENE RIXA (Kcal)	765,00
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>					Prot (g)	30,90
					Líp. (g)	25,70
					HdeC (g)	106,00
LUNS 16/04/2018	MARTES 17/04/2018	MÉRCORES 18/04/2018	XOVES 19/04/2018	VENRES 20/04/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
TALLARINS CON BROCOLI, CENORIA E PORRO FILETE DE PESCADA Á ROMANA LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA	CHÍCHAROS SALTEADOS POLO Ó ALLO ARROZ FROITA	EMPANADA DE IORK E QUEIXO MARUCA Ó VAPOR BROCOLI (con pataca) IOGUR	ENSALADILLA RUSA TENREIRA GUISADA CON FIDEOS FROITA	GARAVANZOS CON ESPINACAS FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA PURE DE PATACA E CENORIA IOGUR	ENE RIXA (Kcal)	788,00
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>					Prot (g)	28,90
					Líp. (g)	27,20
					HdeC (g)	110,00
LUNS 23/04/2018	MARTES 24/04/2018	MÉRCORES 25/04/2018	XOVES 26/04/2018	VENRES 27/04/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
ENSALADA TROPICAL PALOMETA EN SALSA VERDE PATACA COCIDA IOGUR	LENTELLAS ESTUFADAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE FROITA	ENSALADA DE XUDIAS POLO O CHILINDRON PATACAS ASADAS FROITA	CREMA DE VERDURAS CHURRASCO ARROZ IOGUR	MINESTRA PESCADA O LIMON CODIÑOS SALTEADOS FROITA	ENE RIXA (Kcal)	698,00
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>					Prot (g)	25,70
					Líp. (g)	23,50
					HdeC (g)	97,80
LUNS 30/04/2018	MARTES 01/05/2018	MÉRCORES 02/05/2018	XOVES 03/05/2018	VENRES 04/05/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA DE BROCOLI E CENORIA MILANESA LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA					ENE RIXA (Kcal)	716,00
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>					Prot (g)	27,10
					Líp. (g)	24,20
					HdeC (g)	82,50



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