



MENÚ ESCOLAR

ABRIL 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

28/03/2022

29/03/2022

30/03/2022

31/03/2022

01/04/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CALDO GALEGO	Energía (Kcal)	613,44
CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ	Prot. (g)	23,05
	Líp. (g)	24,83
IOGUR	HdeC (g)	71,96

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita

Fideos con lomo e verduras

Froita



Recomendacións

Semana 1

04/04/2022

05/04/2022

06/04/2022

07/04/2022

08/04/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEOS	ENSALADILLA CON OVO RELADO E MAHONESA	CREMA CAMPERA	FABAS ESTUFADAS	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA	ENERXÍA (Kcal)	671,51
GUIISO DE BACALLAO	FIAMBRE DE LOMBO ADUBADO	POLO O CHILINDRON	XARDA O FORNO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS	Prot. (g)	25,49
IOGUR	PATACAS ASADAS	ARROZ	PATACAS O VAPOR		Líp. (g)	23,76
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	80,49

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



Verduras guisadas con dados de lombo

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

Ensalada de atún e pataca cocida

Verduras guisadas con dados de lombo

Lasaña de peixe e espinacas



Recomendacións

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Semana 2

11/04/2022

12/04/2022

13/04/2022

14/04/2022

15/04/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

VACACIONES SEMANA SANTA

VACACIONES SEMANA SANTA

VACACIONES SEMANA SANTA

FESTIVO

FESTIVO

ENERXÍA (Kcal)

Prot. (g)

Líp. (g)

HdeC (g)



Recomendacións

Semana 3

18/04/2022

19/04/2022

20/04/2022

21/04/2022

22/04/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

VACACIONES SEMANA SANTA

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

CREMA DE CABACIÑA

GARAVANZOS ESTUFADOS

ENERXÍA (Kcal)

Prot. (g)

Líp. (g)

HdeC (g)



Recomendacións

Semana 4

25/04/2022

26/04/2022

27/04/2022

28/04/2022

29/04/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CALDO GALEGO
TAQUIÑO DE POLO GUISSADO CON MACARRONS

CREMA DE CENORIA
XARDA EN SALSA VERDE

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATACA

ESPIRAIS CON VEXETAIS
GARAVANZOS CON BACALLAO

BRECOL A CASEIRA
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

ENERXÍA (Kcal)

Prot. (g)

Líp. (g)

HdeC (g)

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA



Recomendacións

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

Pescada o forno con arroz integral

Ensalada de polo

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Fideos con lomo e verduras

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Semana 5

Garante que este menú foi planificado 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

