



MENÚ ESCOLAR

XUÑO 2022



LUNS

30/05/2022

MARTES

31/05/2022

MÉRCORES

01/06/2022

XOVES

02/06/2022

VENRES

03/06/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 710,80
Prot. (g) 24,20
Lip. (g) 24,40
HdeC (g) 84,25

Semana 1

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ADUBADO

PATACAS ASADAS

IOGUR

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA DE ATÚN

LEITUGA E TOMATE

FROITA

SOPA MARAVILLA CON CABAZA
ESTUFADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

FROITA

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

Ensalada de atún e pataca cocida

Verduras guisadas con dados de lombo

Lasaña de peixe e espinacas

Froita

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

06/06/2022

07/06/2022

08/06/2022

09/06/2022

10/06/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 659,80
Prot. (g) 23,50
Lip. (g) 19,10
HdeC (g) 90,58

Semana 2

ENSALADA CON GARAVANZOS

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

IOGUR

ARROZ TRES DELICIAS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURE DE CENORIA

FROITA

LENTELLAS A CASEIRA

PESCADA A MARÍNEIRA

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

XUDIAS SALTEADAS CON ALLADA

PAELLA DE POLLO E VERDURAS

IOGUR

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E MILLO

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

logur 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, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita

Fideos con lomo e verduras

Salmón o forno con bastonciños de cabaciña

Verduras guisadas con dados de tenreira e patacas

Arroz salteado con bacallao e verduras

Pescada o forno con ensalada de quinoa

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

13/06/2022

14/06/2022

15/06/2022

16/06/2022

17/06/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 656,19
Prot. (g) 24,70
Lip. (g) 21,00
HdeC (g) 81,98

Semana 3

ENSALADILLA

MACARRONS CON BOLAÑESA VEXETAL

FROITA

CREMA DE CABAÇIÑA

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

SOPA DE VERDURAS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ

FROITA

ENSALADA CAMPEIRA

POLO O ALLO
CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

GARAVANZOS ESTUFADOS

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

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

logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Ensalada de polo

Verduras guisadas con dados de lombo

Brocoli salteado con salmón e patacas

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Chicharos con dados de polo e quinoa

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

20/06/2022

21/06/2022

22/06/2022

23/06/2022

24/06/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 627,13
Prot. (g) 21,17
Lip. (g) 22,55
HdeC (g) 56,54

Semana 4

ENSALADA MIXTA

TAQUIÑO DE POLO CON MACARRONS

IOGUR

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO



Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Pescada o forno con arroz integral

Froita

Lácteo



Recomendacións

Garantía que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos nutricionais establecidos polo OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visítale: www.arumeservicios.com

