



MENÚ ESCOLAR

MAIO 2022



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	02/05/2022	03/05/2022	04/05/2022	05/05/2022	06/05/2022	
	POTAXE DE LENTELLAS	ENSALADILLA CON OVO	EMPANADA DE IORK E QUEIXO	ESPAGUETTIS CON TOMATE	CREMA DE CABAZA	ENERXÍA (Kcal) 639,35
	FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA	POLO AS FINAS HERBAS	RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIA	XARDA EN SALSA DE LIMON	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	Prot. (g) 24,35
	PATACAS O VAPOR	MACARRONS		ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	PURE DE PATACA	Líp. (g) 21,30
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 78,95
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Recomendacións
	Fideos con lomo e verduras	Ensalada de atún e patata cocida	Arroz salteado con bacallao e verduras	Verduras guisadas con dados de lombo	Lasaña de peixe e espinacas	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 2	09/05/2022	10/05/2022	11/05/2022	12/05/2022	13/05/2022	
	ENSALADA CON GARAVANZOS	ESPIRAIS O FORNO	CREMA DE CABAÇIÑA	FABADA	SOPA DE FIDEOS	ENERXÍA (Kcal) 671,33
	LOMBO ADUBADO O FORNO	PESCADA A GALEGA	POLO O CHILINDRON	TORTILLA DE ATÚN	PUCHERO DE TENREIRA CON PATACAS	Prot. (g) 23,60
	VERDURAS	PATACAS O VAPOR	ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		Líp. (g) 24,39
	XELATINA DE FRESA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g) 89,51
	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 xamón serrano. Froita	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	Recomendacións
	Pescada o forno con arroz integral	Ensalada de polo	Brocoli salteado con salmón e patata	Cabaciña rechea de atún e patata cocida	Arroz salteado con taquinhos de bacallao e berenxena	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 3	16/05/2022	17/05/2022	18/05/2022	19/05/2022	20/05/2022	
	CREMA DE COLIFLOR E MAZA		FABAS ESTUFADAS	ENSALADA TRICOLOR	XUDIAS CON ALLADA	ENERXÍA (Kcal) 665,15
	PAELLA DE POLO E VERDURAS	FESTIVO	FILETE DE PESCADA O FORNO	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS	MACARRONS CON BOLAÑESA VEXETAL	Prot. (g) 24,67
			ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES			Líp. (g) 23,25
	IOGUR		FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 81,37
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural		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	Recomendacións
	Minestra de verduras con taquinhos de tenreira		Fideos con lomo e verduras	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Cabaciña rechea de atún e patata cocida	
	Froita		Froita	Lácteo	Froita	
Semana 4	23/05/2022	24/05/2022	25/05/2022	26/05/2022	27/05/2022	
	LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA ITALIANA	SOPA DE ESTRELIÑAS	ENSALADA PRIMAVERA	CREMA DE CENORIA	ENERXÍA (Kcal) 613,44
	TORTILLA DE CABAÇIÑA	PESCADA CON ALLADA	ALBONDEGAS EN SALSA	ATUN GUISADO CON FIDEOS	POLO ASADO	Prot. (g) 23,65
	TOMATE NATURAL	BRECOL E CENORIA	PURE DE PATACA		ARROZ	Líp. (g) 20,83
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 71,46
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Recomendacións
	Cous cous con pescada e bastonchos de cabaciña	Fideos con lomo e verduras	Arroz salteado con taquinhos de bacallao e berenxena	Minestra de verduras con taquinhos de tenreira	Chicharos con dados de polo e quinoa	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita	
Semana 5	30/05/2022	31/05/2022	01/06/2022	02/06/2022	03/06/2022	
	CAZOLA DE VERDURA CON FIDEOS	ENSALADILLA CON OVO				ENERXÍA (Kcal) 709,24
	GUISO DE BACALLAO	POLO O CHILINDRON				Prot. (g) 28,61
		ARROZ				Líp. (g) 25,68
	IOGUR	FROITA				HdeC (g) 86,62
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita				Recomendacións
	Verduras guisadas con dados de lombo	Ensalada de atún e patata cocida				
	Froita	Lácteo				

Garante que estos menús foran planificados segundo os principios dietéticos-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar a menú online visita: www.arumeservicios.com

