



MENÚ ESCOLAR

ABRIL 2024



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024	
	VACACIONES SEMANA SANTA	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA CAMPEIRA GUIISO DE PORCO CON PATACAS FROITA	LENTELLAS VEXETAIS POLO STROGONOFF ARROZ IOGUR	CREMA DE CENORIA FIDEOS GUISADOS CON ATÚN FROITA	ENERXÍA (Kcal) 664.90 Prot. (g) 24.20 Líp. (g) 24.60 HdeC (g) 86.63
		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, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	
		Brocoli salteado con bacalao e pataca	Lasaña de peixe e espinacas	Peixe o forno con arroz integral	Tortilla de francesas con patacas e verduras	
		Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Recomendacións
Semana 2	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CABACIÑA MACARRONS CON BOLONESA VEXETAL FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS IOGUR	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ FROITA	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL PESCADA A GALEGA BRÓCOLI O VAPOR CON PATACAS FROITA	CALDO VEXETAL XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO ARROZ IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 653.70 Prot. (g) 22.80 Líp. (g) 22.50 HdeC (g) 97.14
	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, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	
	Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña	Ensalada de polo	Salmón o forno salteado con verduras e patacas	Verduras guisadas con dados de lombo	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Recomendacións
Semana 3	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	SOPA DE CABELLIN FILETE DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA ARROZ CON VERDURAS IOGUR	FABAS ESTUFADAS RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA	CREMA DE XUDIAS FIDEUA DE POLO FROITA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA IOGUR	TALLARINS CON TOMATE XARDA A MARIÑEIRA BRECOL E CENORIA FROITA	ENERXÍA (Kcal) 649.10 Prot. (g) 23.61 Líp. (g) 22.01 HdeC (g) 87.04
	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	
	Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Tortilla francesa con ensalada variada	Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena	Fideos con lomo e verduras	Escalope de pavo con xardiñeira e pataca	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Recomendacións
Semana 4	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CABAZA POLO AS FINAS HERBAS PATACAS GUISADAS FROITA	ENSALADILLA CON OVO RELADO XURELO O FORNO CODIÑOS IOGUR	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS LOMBO ADUBADO ARROZ FROITA	MACARRONS CON CHOURIZO LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO IOGUR	SOPA DE ESTRELIÑAS PESCADA A ROMANA LEITUGA E TOMATE FROITA	ENERXÍA (Kcal) 676.60 Prot. (g) 24.00 Líp. (g) 23.60 HdeC (g) 84.60
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	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	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	
	Ensalada de atún e pataca cocida	Xudias verdes con dados de tenreira	Brocoli salteado con salmón e pataca	Bacalao a prancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria	Verduras guisadas con dados de lombo	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Recomendacións
Semana 5	29/04/2024	30/04/2024	01/05/2024	02/05/2024	03/05/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE VERDURAS TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ IOGUR	SOPA DE PIÑONS PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA				ENERXÍA (Kcal) 722.80 Prot. (g) 26.00 Líp. (g) 28.10 HdeC (g) 107.72
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita				
	Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña	Cabaciña rechea de atún con arroz integral				
	Froita	Lácteo				Recomendacións

Garante que estos menús son 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 desexas consultar o menú online visítate www.arumeservicios.com

