



MENÚ ESCOLAR

MAIO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

29/04/2024

30/04/2024

01/05/2024

02/05/2024

03/05/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 675,20

Prot. (g) 25,50

Líp. (g) 23,20

HdeC (g) 82,95

Semana 1

SOPA DE ESTRELIÑAS

LENTELLAS A CASEIRA

XARDA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

BRECOL E CENORIA

LEITUGA E MILLO

FROITA

FROITA

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Fideos con lomo e verduras

Salmón o fomo con salteado de verduras e patacas

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

06/05/2024

07/05/2024

08/05/2024

09/05/2024

10/05/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 656,10

Prot. (g) 23,40

Líp. (g) 22,20

HdeC (g) 84,00

Semana 2

ENSALADA COMPLETA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS
LOMBO NATURAL ADUBADO
PATACAS ESTUFADAS

FABAS CON VERDURAS
EMPANADA DE ATÚN

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ENSALADA DE PASTA
RABAS
LEITUGA E TOMATE

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

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

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Peixe o forno con arroz integral

Tortilla de francesa con patacas e verduras

Rapante con minestra de verduras

Escalope de pavo con xardiñeira

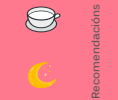
Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

13/05/2024

14/05/2024

15/05/2024

16/05/2024

17/05/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 638,30

Prot. (g) 22,70

Líp. (g) 20,70

HdeC (g) 72,57

Semana 3

CREMA DE XUDIAS
PESCADA A ROMANA
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
IOGUR

LENTELLAS GUISADAS
TORTILLA DE PATACA
TOMATE NATURAL
FROITA

CREMA DE CENORIA
POLO STROGONOFF
ARROZ
IOGUR

SOPA DE VERDURAS
GUISO DE PORCO CON PATACAS
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

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

Ensalada de polo con pasta

Lasaña de peixe e espinacas

Cabaciña rechea de atún con cous cous de verduras

Bacalao a plancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

20/05/2024

21/05/2024

22/05/2024

23/05/2024

24/05/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 640,22

Prot. (g) 24,10

Líp. (g) 23,34

HdeC (g) 91,96

Semana 4

NON LECTIVO

CALDO VEXETAL
PESCADA EN SALSA DE PORROS
ESPIRAIS CON ALLO E PEREXIL
FROITA

SOPA DE FIDEOS
LOMBO ADUBADO EN SALSA DE PIQUILLOS
XARDIÑEIRA
IOGUR

ENSALADA CON GARAVANZOS
XURELO EN SALSA DE LIMÓN
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

XUDIAS VERDES CON ALLADA
TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS
IOGUR

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 con biscoito caseiro. Froita

Verduras guisadas con tenreira salteada

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Peituga de pavo asada con ensalada de patata

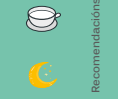
Rape o fomo con cous cous de verduras

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita



Recomendacións

27/05/2024

28/05/2024

29/05/2024

30/05/2024

31/05/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 674,12

Prot. (g) 24,16

Líp. (g) 24,24

HdeC (g) 81,51

Semana 5

ARROZ TRES DELICIAS
XARDA CON ALLO E PEREXIL
LEITUGA E TOMATE
IOGUR

ENREXADO DE POLO E CEBOLA
POLO AS FINAS HERBAS
CODIÑOS SALTEADOS
FROITA

SOPA DE ESTRELIÑAS
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA

ENSALADA TROPICAL
ATÚN GUISADO CON FIDEOS
IOGUR

ENSALADILLA CON OVO RELADO
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
ARROZ
FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. 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

Xudias verdes con dados de lombo

Ensalada de atún e pataca cocida

Lasaña de espinacas e champiñons

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Brocoli salteado con salmón e pataca

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

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

