



MAIO 2025



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	28/04/2025	29/04/2025	30/04/2025	01/05/2025	02/05/2025	
Semana 1				FESTIVO	NON LECTIVO	ENERXÍA (Kcal) 634,22
						Prot. (g) 23,91
						Líp. (g) 24,29
						HdeC (g) 79,65
						 Recomendacións
						 Recomendacións
Semana 2	05/05/2025	06/05/2025	07/05/2025	08/05/2025	09/05/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	ARROZ MILANESA	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS ESTUFADAS	MINESTRA SALTEADA CON XAMON	ENERXÍA (Kcal) 608,49
	FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE	PAVO ESTUFADO CON PATACAS	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	XARDA Ó LIMÓN	LOMBO ADUBADO EN SALSA	Prot. (g) 22,82
	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE			LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ	Líp. (g) 21,28
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 81,44
	Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	logur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca	Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca	 Recomendacións
	Chicharos con dados de tenreira e quinoa	Lasaña de peixe e espinacas	Brocoli salteado con lombo e patatas asadas	Salteado de polo con pasta integral con verduras	Cous cous con salmón e porros	 Recomendacións
	Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita	
Semana 3	12/05/2025	13/05/2025	14/05/2025	15/05/2025	16/05/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CENORIA	ENSALADA TROPICAL	FABAS ESTUFADAS	XUDIAS CON ALLADA E OVO RELADO	CREMA DE VERDURAS	ENERXÍA (Kcal) 626,02
	ATUN GUISADO CON FIDEOS	RAGOUT DE PORCO	PESCADA A ROMANA	POLO AS FINAS HERBAS	TORTILLA DE CABACIÑA	Prot. (g) 21,36
			LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ	LEITUGA E TOMATE	Líp. (g) 21,91
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 85,73
	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	 Recomendacións
	Dados de lombo salteado espinacas, champiñons e cenorias	Arroz salteado con bacallao e verduras	Tenreira asada con cous cous de verduras	Rapante a plancha con xardiñeira e patatas	Fideos con lombo e verduras	 Recomendacións
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 4	19/05/2025	20/05/2025	21/05/2025	22/05/2025	23/05/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA CAMPEIRA	SOPA DE PIÑONS	ENSALADA PRIMAVERA	LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADILLA CON OVO RELADO	ENERXÍA (Kcal) 693,91
	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	PESCADA EN SALSA DE PORROS	TAQUÍÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS	XARDA A GALEGA	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	Prot. (g) 24,32
	ARROZ	BRECOL E CENORIA (con pataca)		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	PURE DE CENORIA	Líp. (g) 23,46
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 97,93
	Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca	logur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca	 Recomendacións
	Cabacilla rechea con atún e pataca cocida	Xudías con magro e pataca cocida	Cabacilla rechea con atún e pataca cocida	Minestra de verduras con polo e arroz integral	Salmón a plancha con minestra de verduras con pataca	 Recomendacións
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	
Semana 5	26/05/2025	27/05/2025	28/05/2025	29/05/2025	30/05/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	LENTELLAS GUISADAS	ENSALADA CON GARAVANZOS	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE PASTA	ENERXÍA (Kcal) 609,94
	POLO O ALLO	BACALLAO GUISADO CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA	ESTUFADO DE PORCO CON ARROZ CON VERDURAS	PESCADA EN SALSA VERDE	Prot. (g) 21,72
	PATACAS ASADAS		TOMATE FRITO		CHICHAROS E CENORIAS	Líp. (g) 21,82
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 81,61
	Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	logur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca	Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca	 Recomendacións
	Ensalada de atún e pataca cocida	Taqueado de lomo salteado con xudías	Ensalada con dados de polo	Rapante a plancha con ensalada mixta	Arroz salteado con taquínos de salmón e berenxena	 Recomendacións
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	

Garantía que estos menús han sido planificados siguiendo los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desean consultar o menú online visítalo: www.arumeservicios.com

