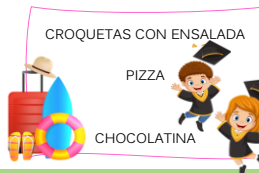




XUÑO 2025						 ARUME COCINAMOS PARA TI	
Semana 1	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	02/06/2025	03/06/2025	04/06/2025	05/06/2025	06/06/2025	Energía (Kcal)	627,16
	ENSALADA PRIMAVERA	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL	XUDIAS CON XAMÓN	LENTELLAS CON CHOURIZO	ENSALADA TROPICAL	Prot. (g)	22,01
	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS GUIRADAS	RABAS	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	PESCADA A GALEGA	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	Lip. (g)	22,05
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	85,18
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. Biscoito caseiro. Froita fresca		Recomendacións
Ensalada de atún e pataca cocida		Taqueado de lomo salteado con xudias	Rapante a prancha con ensalada mixta	Minestra de verdura con taquiños de tenreira	Cous cous de salmón con berenxena		
Lácteo		Froita	Lácteo	Lácteo	Froita		
Semana 2	09/06/2025	10/06/2025	11/06/2025	12/06/2025	13/06/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	CREMA CAMPEIRA	MINESTRA DE VERDURAS	ENSALADA CON GARAVANZOS	ENSALADA DE PASTA	ENERXÍA (Kcal)	634,61
	XARDA A MARIÑEIRA	LOMBO ADUBADO EN SALSA DE PIQUILLOS	FIDEUA DE POLO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA	Prot. (g)	21,53
	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	ARROZ		TOMATE FRITO	BRECOL E CENORIA	Lip. (g)	21,94
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	87,86
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 bacallao e patacas cocidas	Salteado de polo con pasta integral con verduras	Ensalada con dados de polo		
Froita		Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo		
Semana 3	16/06/2025	17/06/2025	18/06/2025	19/06/2025	20/06/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	CREMA DE CENORIA	SOPA DE FIDEOS	ENSALADILLA CON OVO RELADO	ENSALADA COMPLETA		ENERXÍA (Kcal)	644,30
	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA A ROMANA	POLO ASADO	ESTUFADO DE PORCO CON ARROZ		Prot. (g)	21,66
	FROITA	LEITUGA, MILLO E CENORIA	LEITUGA E TOMATE	IOGUR		Lip. (g)	22,94
	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	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca		logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	HdeC (g)
Lombo salteado espinacas, champiñons e cenorias		Tenreira asada con pisto de verduras	Arroz salteado con bacallao e verduras	Rapante a prancha con xardiñeira e patacas	Salmón a prancha con parrillada de verduras		Recomendacións
Lácteo		Froita	Lácteo	Froita	Froita		



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

