



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	
	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	Energía (Kcal) 679,89
	TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS	PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA	TORTILLA DE PATACA	GARAVANZOS CON BACALLO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	Prot. (g) 24,38
		PATACAS O VAPOR	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE			Lip. (g) 19,36
	IOGUR	FROITA	FROITA	NATILLAS DE CHOCOLATE	FROITA	HdcC (g) 89,75
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	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	
	Ensalada de atún e pataca cocida	Taquiños de tenreira con verduras	Chicharos con dados de polo e quinoa	Verduras guisadas con dados de lombo	Lasaña de peixe e espinacas	
	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	Recomendacións
Semana 2	09/05/2022	10/05/2022	11/05/2022	12/05/2022	13/05/2022	
	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE CABAZA	SOPA DE ESTRELIÑAS	ENSALADILLA	ESPAGUETTIS CON VERDURAS	ENERXÍA (Kcal) 678,69
	FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	POLO O CHILINDRON	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	EMPANADOS DE PEIXE	Prot. (g) 24,81
	PATACAS O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	XARDIÑEIRA	ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	Lip. (g) 23,57
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdcC (g) 80,52
	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	
	Taquiños de tenreira con verduras	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Bacallo salteado con verduras	Ensalada de atún e pataca cocida	Verduras guisadas con dados de lombo	
	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	Recomendacións
Semana 3	16/05/2022	17/05/2022	18/05/2022	19/05/2022	20/05/2022	
	NON LECTIVO	FESTIVO	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE FIDEOS	COLIFLOR A GALEGA	ENERXÍA (Kcal) 674,44
			TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	TORTILLA DE ATÚN	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS	Prot. (g) 24,52
			IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		Lip. (g) 21,62
				FROITA	FROITA	HdcC (g) 93,02
		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		
		Brocoli salteado con salmón e pataca	Verduras guisadas con dados de lombo	Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena		
		FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO		Recomendacións
Semana 4	23/05/2022	24/05/2022	25/05/2022	26/05/2022	27/05/2022	
	LENTELLAS CON CHOURIZO	ENSALADA ITALIANA	XUDIAS CON ALLADA	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE VERDURAS	ENERXÍA (Kcal) 737,01
	CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS	MACARRONS A BOLOÑESA	FILETE DE PESCADILLA A ROMANA	PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES	Prot. (g) 29,00
				ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES		Lip. (g) 23,99
	IOGUR	NATILLA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdcC (g) 94,37
	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	Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Fideos con lomo e verduras	Minestra de verduras con taquiños de tenreira	
	FROITA	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	Recomendacións
Semana 5	30/05/2022	31/05/2022	01/06/2022	02/06/2022	03/06/2022	
	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA DE GARAVANZOS				ENERXÍA (Kcal) 684,38
	POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	RABAS				Prot. (g) 25,47
	PATACA O FORNO	ARROZ				Lip. (g) 22,97
	FROITA	FROITA				HdcC (g) 89,04
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita				
	Brocoli salteado con salmón e pataca	Cous cous con pescada e bastoncillos de cabaciña				
	LÁCTEO	LÁCTEO				Recomendacións

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

