



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	LENTELLAS GUIADAS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL IOGUR	CREMA VEXETAL PAELLA DE POLO E VERDURAS FROITA	ESPIRAIS CON TOMATE GARAVANZOS CON BACALLAO IOGUR	SOPA DE AVE LONBO ADUBADO EN SALSA DE PEMENTOS XARDIÑEIRA DE VERDURAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 685,54 Prot. (g) 25,52 Líp. (g) 22,99 HdeC (g) 95,37
		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	
		Fideos con lomo e verduras Froita	Salmón a plancha con salteado de verduras e patacas Lácteo	Minestra de verduras con taquiños de tenreira Froita	Ensalada de atún e pataca cocida Lácteo	
						Recomendacións
Semana 2	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CROQUETAS TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS FROITA	SOPA DE FIDEOS RABAS ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE IOGUR	CALDO DE GRELOS GUIISO DE PORCO CON PATACAS FROITA	LENTELLAS CON CHOURIZO POLO STROGONOFF ARROZ FROITA	ENREXADO DE POLO E CEBOLA CAMELIZADA FIDEOS GUIADOS CON ATÚN IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 625,29 Prot. (g) 23,94 Líp. (g) 22,65 HdeC (g) 74,90
	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 Lácteo	Verduras guisadas con dados de lonbo Froita	Lasaña de peixe e espinacas Lácteo	Peixe o forno con arroz integral Lácteo	Tortilla de francesa con patacas e verduras Froita	
						Recomendacións
Semana 3	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CABACIÑA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL IOGUR	GARAVANZOS ESTUFADOS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS FROITA	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ FROITA	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL PESCADA A GALEGA BROCOLI O VAPOR CON PATACAS IOGUR	CALDO GALEGO XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO PATACAS GUIADAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 680,02 Prot. (g) 24,17 Líp. (g) 24,50 HdeC (g) 93,87
	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	
	Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña Froita	Ensalada de polo Lácteo	Salmón o forno salteado con verduras e pataca Lácteo	Verduras guisadas con dados de lonbo Froita	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate Lácteo	
						Recomendacións
Semana 4	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	SOPA DE CABELLIN FILETE DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA ARROZ CON VERDURAS FROITA	FABAS ESTUFADAS FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA PATACAS COCIDAS IOGUR	CREMA CAMPEIRA FIDEUA DE POLO FROITA	GARAVANZOS CON ESPINACAS E CHOURIZO TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL IOGUR	TALLARINS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS XARDA A MARIÑEIRA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA FROITA	ENERXÍA (Kcal) 683,89 Prot. (g) 25,74 Líp. (g) 23,54 HdeC (g) 93,78
	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	
	Minestra de verduras con taquiños de tenreira Lácteo	Tortilla francesa con ensalada variada Froita	Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena Lácteo	Fideos con lomo e verduras Froita	Escalope de pavo con xardiñeira e pataca Lácteo	
						Recomendacións
Semana 5	29/04/2024	30/04/2024	01/05/2024	02/05/2024	03/05/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CABAZA POLO AS FINAS HERBAS PATACAS GUIADAS IOGUR	ENSALADILLA CON OVO RELADO XURELO O FORNO ESPIRAIS SALTEADOS FROITA				ENERXÍA (Kcal) 712,95 Prot. (g) 26,55 Líp. (g) 26,62 HdeC (g) 74,63
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita				
	Ensalada de atún e pataca cocida Lácteo	Xudias verdes con dados de tenreira Froita				
						Recomendacións

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

