



XUÑO



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	
ARROZ TRES DELICIAS	ENREXADO DE POLO	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, PIÑA, OVO E OLIVAS	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA	Energía (Kcal) 651,51
XAMONCIÑOS DE POLO AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	TORTILLA DE CABACIÑA	EMPANADOS DE PEIXE	Prot. (g) 21,93
LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS VERDES	MINESTRA REFOGADA (con pataca)		LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	Lip. (g) 22,85
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 89,26
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	Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	Recomendacións
Codiños salteados con salmón e brocoli	Brocoli salteado con lombo e patacas asadas	Cabacilla rechea con atún e pataca cocida	Xudias con magro e pataca cocida	Minestra de verduras con polo e arroz integral	
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
CREMA DE CHICHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS	ENSALADA CON GARAVANZOS	ESPAGUETIS A NAPOLITANA	ENERXÍA (Kcal) 638,64
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQULLOS	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	Prot. (g) 21,26
LEITUGA, MILLO E CENOIRA			TOMATE	PATACA COCIDA	Lip. (g) 21,79
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 89,04
Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca	Iogur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca	Recomendacións
Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate	Tenreira asada con cenoria e arroz basmati	Salmón a plancha con panache de verduras	Peituga de polo con cous cous de verduras	Arroz salteado con bacallao e verduras	
Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	

Semana 3

16/06/2025	17/06/2025	18/06/2025	19/06/2025	20/06/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
LENTELLAS A CASEIRA (con chourizo)	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	CROQUETAS	ENERXÍA (Kcal) 619,93
TORTILLA DE PATACA	FILETE RUÑO EN SALSA CASTELLANA	FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O CHILINDRON	PIZZA	Prot. (g) 20,63
TOMATE	XARDIÑEIRA (con pataca)	VERDURAS GUISADAS	PATACA PANADEIRA	PATACAS CHIP	Lip. (g) 21,27
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	PALMEIRA DE CHOCOLATE	HdeC (g) 86,64
Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Torradas con queixo fresco. Froita fresca	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca	Recomendacións
Canelons de verduras e piñóns con minestra de verduras	Ensalada de atún e pataca cocida	Dados de lombo salteado con xudias	Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña	Salteado de tenreira con cenorias e patacas	
Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	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

