

MAIO

MENÚ ESCOLAR



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021	VALOR	
CROQUETAS CON ENSALADA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZA	LENTELLAS CON CHOURIZO	ARROZ TRES DELICIAS	ENERXIA (Kcal)	670,10
XURELO O FORNO	RAGOUT DE TENREIRA CON CHAMPIÑONS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA GUISADA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Prot (g)	23,60
PATACAS COCIDAS	MACARRONS	ENSALADA DE TOMATE	VERDURAS E PATACAS	LEITUGA E CENORIA	Lip. (g)	23,10
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	87,16
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural Tortilla de cabaciña e fideos salteados	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita Ensalada de atún e pataca cocida	Iogur natural. Galletas tostadas. Zumo de laranxa natural Menestra de verduras con polo e arroz basmati	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Xudias verdes con tenreira e pataca cocida	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita Lasaña de peixe e espinacas		
FROITA	LACTEO	LACTEO	LACTEO	LACTEO		
LUNS 10/05/2021	MARTES 11/05/2021	MÉRCORES 12/05/2021	XOVES 13/05/2021	VENRES 14/05/2021	VALOR	
ENSALADILLA CON ATÚN	LENTELLAS CON VERDURAS	SOPA MARAVILLA	FABAS CON CABAZA	NO LECTIVO	ENERXIA (Kcal)	678,30
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA A GALEGA	POLO O ALLO	SALMÓN O FORNO		Prot (g)	24,73
FROITA	PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PURE DE CENORIA		Lip. (g)	22,90
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR		HdeC (g)	98,30
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa Tortilla francesa con ensalada de tomate	Vaso de leite con cereais. Froita Xudias con magro e pataca asada	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña	Iogur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada Polo con cenoria e arroz branco	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Verduras guisadas con salmón e fideos		
LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO		
LUNS 17/05/2021	MARTES 18/05/2021	MÉRCORES 19/05/2021	XOVES 20/05/2021	VENRES 21/05/2021	VALOR	
FESTIVO	CREMA DE CENORIA	SOPA DE FIDEOS	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA TROPICAL	ENERXIA (Kcal)	710,67
	PAVO GUISADO CON CHICHAROS E PATACAS	XURELO EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATACA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	Prot (g)	26,30
	FROITA	XUDIAS REFOGADAS	ENSALADA TOMATE	MACARRONS CON ALLO E PEREXIL	Lip. (g)	25,40
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	88,42
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Codiños salteados con atún e xudias verdes	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Lombo a plancha con pataca cocida e espinacas	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita Arroz salteado con taquitos de bacallao e berenxena	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita Fideos salteados con tenreira de dadinhos de cenoria		
LACTEO	FROITA	FROITA	LACTEO	LACTEO		
LUNS 24/05/2021	MARTES 25/05/2021	MÉRCORES 26/05/2021	XOVES 27/05/2021	VENRES 28/05/2021	VALOR	
SOPA VEXETAL	ENSALADA DA HORTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS CON CHOURIZO	ENSALADILLA CON ATÚN E OVO COCIDO	ENERXIA (Kcal)	697,14
POLO O CHILINDRON	BACALLAO CON PATACAS	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	PESCADA EN SALSA DE PORROS	PAELLA DE PAVO E CHAMPIÑONS	Prot (g)	24,20
PATACA PANADEIRA	IOGUR	ARROZ PILAW	VERDURAS  FROITA	IOGUR	Lip. (g)	23,30
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	94,46
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Cous cous de salmón e porro	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Arroz salteado con atún e verduras	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Cabaciña rechea de atún e patacas	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Brocoli con lomo e codiños salteados		
LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA		
LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021	VALOR	
CHICHAROS CON XAMÓN					ENERXIA (Kcal)	675,00
PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL					Prot (g)	26,10
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS					Lip. (g)	24,30
FROITA					HdeC (g)	83,60
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural Cicharos con dados de polo e quinoa						
LACTEO						



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

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: 53172340 C