


MAIO

MENÚ ESCOLAR



LUNS 30/04/2018	MARTES 01/05/2018	MÉRCORES 02/05/2018	XOVES 03/05/2018	VENRES 04/05/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
	FESTIVO	ESPIRAIS GRATINADOS SALMON EN SALSAS CHÍCHAROS SALTEADOS FROITA	BROCOLI CON OVO COCIDO POLO ASADO ARROZ PILAFW IOGUR	EMPANADA DE ATÚN Lombo ao forno LEITUGA, ESPARRAGOS E OLIVAS FROITA	ENE RXIA (Kca l)	767,00
Almorzo e cea recomendada.		LEITE CON TOSTADAS E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	GALLETAS, IOGUR E FROITA RAPANTE FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO LÁCTEO	Prot (g)	29,90
					Lip. (g)	26,00
					Hde C (g)	105,00
LUNS 07/05/2018	MARTES 08/05/2018	MÉRCORES 09/05/2018	XOVES 10/05/2018	VENRES 11/05/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
LENTELLAS VEXETAIS PESCADA EN SALSAS DE MOSTAZA PATACAS E MINESTRA FROITA	CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE FROITA	SOPA HORTELANA POLO O CHILINDRON ARROZ Ó FORNO IOGUR	ENSALADILLA BACALLAO CON PIPERRADA LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA	CREMA DE XUDIAS GUISO DE CARNE CON PATACAS E MINESTRA IOGUR	ENE RXIA (Kca l)	887,00
Almorzo e cea recomendada. LEITE CON CEREAIS E FROITA COSTELETAS LÁCTEO		LEITE, ZUME E CEREAIS PEIXE DO DIA LÁCTEO	CACAO, ZUME E TOSTADAS REVOLTO DE ESPINACAS FROITA	LEITE CON BISCOITO E FROITA MACARRONS BOLOÑESA FROITA	Prot (g)	31,50
					Lip. (g)	30,50
					Hde C (g)	117,00
LUNS 14/05/2018	MARTES 15/05/2018	MÉRCORES 16/05/2018	XOVES 17/05/2018	VENRES 18/05/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
ENSALADA DE PASTA MARUCA O VAPOR COLIFLOR A GALEGA FROITA	CALDO VEXETAL MILANESA PURE DE PATACA IOGUR	ENSALADA CON TOMATE E ESPINACAS GUISO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS FROITA	FESTIVO	CREMA DE CENORIA E MAZÁ RABAS LEITUGA, OLIVAS E MILLO IOGUR	ENE RXIA (Kca l)	689,00
Almorzo e cea recomendada. LEITE, GALLETAS E MARMELADA Lombo á prancha LÁCTEO		CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE XUDIAS CON ALLADA LÁCTEO		LEITE CON TOSTADAS E FROITA PETUGA DE POLO FROITA	Prot (g)	21,20
					Lip. (g)	20,70
					Hde C (g)	74,40
LUNS 21/05/2018	MARTES 22/05/2018	MÉRCORES 23/05/2018	XOVES 24/05/2018	VENRES 25/05/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
SOPA DO DIA ALBONDEGAS EN SALSAS PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS FROITA	CREMA DE VERDURAS ATÚN GUISADO CON ESPAGUETTI IOGUR	FABAS VEXETAIS TORTILLA DE CABAÇIÑA TOMATE FROITA	CODIÑOS CON TOMATE PESCADA A ROMANA CON XUDIAS FROITA	ENSALADA TROPICAL PAELLA DE AVE E VERDURAS IOGUR	ENE RXIA (Kca l)	652,00
Almorzo e cea recomendada. LEITE, ZUME E CEREAIS RAPANTE Á PRANCHA LÁCTEO		LEITE, PAN E MERMELADA PESCADA COCIDA LÁCTEO	CACAO, PAN CON ACEITE E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	LEITE, CEREAIS E FROITA COSTELETAS FROITA	Prot (g)	24,46
					Lip. (g)	23,70
					Hde C (g)	90,60
LUNS 28/05/2018	MARTES 29/05/2018	MÉRCORES 30/05/2018	XOVES 31/05/2018	VENRES 01/06/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA DE PORROS TERNREIRA ESTUFADA A XARDIÑEIRA  IOGUR	CHÍCHAROS CON BAICON RAPE EN SALSAS VERDES PATACAS FROITA	ENSALADA CON OVO POLO AO ALLO TALLARINS SALTEADOS IOGUR	CREMA DE BROCOLI E CENORIA CHURRASCO ARROZ FROITA		ENE RXIA (Kca l)	722,00
Almorzo e cea recomendada. LEITE CON BISCOITO E FROITA LURAS Á PRANCHA FROITA		CACAO PAN C/ACEITE E ZUME TORILLA FRANCESA CON GAMBAS FROITA	LEITE C/ TORRADAS E FROITA PEIXE DO DIA LÁCTEO		Prot (g)	27,00
					Lip. (g)	24,50
					Hde C (g)	94,20



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