

MENÚ ESCOLAR

XUÑO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/06/2024

04/06/2024

05/06/2024

06/06/2024

07/06/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ARROZ TRES DELICIAS

ENREXADO

SOPA DE ESTRELIÑAS

ENSALADA TROPICAL

XUDIAS CON ALLADA

Energía (Kcal) 693,29

XARDA CON ALLO E PEREXIL

POLO AS FINAS HERBAS

TORTILLA DE PATACA

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

ATUN GUISADO CON FIDEOS

Prot. (g) 24,79

LEITUGA E TOMATE

CODIÑOS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS

ARROZ

Lip. (g) 25,63

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 89,85

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

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



Xudias verdes con dados de lombo

Ensalada de atún e pataca cocida

Lasaña de espinacas e champiñons

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Brocoli salteado con salmón e pataca



Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

10/06/2024

11/06/2024

12/06/2024

13/06/2024

14/06/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

BRECLO A CASEIRA

CREMA DE CABACIÑA

ENSALADA PRIMAVERA CON OVO

MACARRONS CON CHOURIZO

LENTELLAS ESTUFADAS

ENERXÍA (Kcal) 691,58

MACARRONS CON BOLONESA VEXETAL

TORTILLA DE ATÚN

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

PESCADA A ROMANA

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

Prot. (g) 23,71

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Lip. (g) 25,05

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 xamon serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita



Xudias verdes con dados de tenreira

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Lasaña de peixe e espinacas

Lombo asado con xardiñeira de verduras e patacas

Tortilla de francesa con patacas e verduras



Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

17/06/2024

18/06/2024

19/06/2024

20/06/2024

21/06/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SOPA DE CABELLIN

ENSALADA CON GARAVANZOS

ENSALADILLA CON OVO RELADO

CREMA CAMPEIRA

CROQUETAS CON ENSALADA

ENERXÍA (Kcal) 690,49

FILETE DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA

LOMBO NATURAL ADUBADO

FIDEUA DE POLO

TORTILLA DE PATACA

HAMBURGUESA CON QUEIXO

Prot. (g) 25,05

ARROZ CON VERDURAS

PATACAS GUISADAS

FROITA

IOGUR

PATACAS CHIP

Lip. (g) 26,36

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 84,57

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



Ensalada de polo

Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña

Salmón o forno con salteado de verduras e patacas

Verduras guisadas con dados de lombo

Bacallo a prancha con salteado de cabaciña, berexena e cenoria



Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Froita

Recomendacións

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 visita: www.arumeservicios.com

