



## MAIO 2024



	LUNS 29/04/2024	MARTES 30/04/2024	MÉRCORES 01/05/2024	XOVES 02/05/2024	VENRES 03/05/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1			FESTIVO	SOPA DE PIÑONS PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA	TALLARINS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS XARDA A MARIÑEIRA BRECOL E CENORIA FROITA	Energía (Kcal) 642,72 Prot. (g) 22,85 Líp. (g) 22,48 HdeC (g) 80,15
				Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Pescada a plancha con arroz integral con verduras Lácteo	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita Tortilla de berexena con ensalada de tomate Lácteo	  Recomendacións
Semana 2	06/05/2024 LENTELLAS A CASEIRA MILANESA LEITUGA E MILLO FROITA	<i>VIA DE LA RISA</i> 07/05/2024 NUGGETS DE POLO MACARRONS A CARBONARA IOGUR	08/05/2024 SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS Lombo adubado PATACAS ESTUFADAS FROITA	09/05/2024 FABAS CON VERDURAS EMPANADA DE ATÚN IOGUR	10/05/2024 CREMA DE CABAZA E CABACIÑA ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ FROITA	ENERXÍA (Kcal) 653,89 Prot. (g) 23,34 Líp. (g) 22,95 HdeC (g) 79,41
	Vaso de leite, cereais de avena e froita Salmón o forno con salteado de verduras e patacas Lácteo	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Brocoli salteado con bacallao e pataca	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Peixe o forno con arroz integral	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita Tortilla de francesa con patacas e verduras	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita Rapante con minestra de verduras	  Recomendacións
Semana 3	13/05/2024 ENSALADA DE PASTA RABAS LEITUGA E TOMATE IOGUR	14/05/2024 CREMA DE XUDIAS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS FROITA	15/05/2024 LENTELLAS GUIADAS PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA PATACAS O VAPOR IOGUR	16/05/2024 NO LECTIVO	17/05/2024 FESTIVO	ENERXÍA (Kcal) 642,24 Prot. (g) 23,93 Líp. (g) 21,83 HdeC (g) 84,61
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Escalope de pavo con xardiñeira Froita	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Ensalada de polo con pasta Lácteo	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Lasaña de peixe e espinacas Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Cabaciña rechea de atún con cous cous de verduras Lácteo		  Recomendacións
Semana 4	20/05/2024 ENSALADA PRIMAVERA GUIZO DE PORCO CON PATACAS FROITA	21/05/2024 CREMA DE CABACIÑA POLO ASADO PATACAS ASADAS FROITA	22/05/2024 CALDO VEXETAL PESCADA EN SALSA DE PORROS ESPIRAIS CON ALLO E PEREXIL IOGUR	23/05/2024 SOPA DE FIDEOS Lombo adubado en salsa de piquillos XARDIÑEIRA FROITA	24/05/2024 ENSALADA CON GARAVANZOS XURELO EN SALSA DE LIMÓN ARROZ CON VERDURAS IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 603,94 Prot. (g) 22,15 Líp. (g) 20,05 HdeC (g) 67,99
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural Bacallo a plancha con salteado de cabaciña, berexena e cenoria Lácteo	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Arroz salteado con taquiños de salmón e berexena Lácteo	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Verduras guisadas con tenreira salteada Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita Tortilla de berexena con ensalada de tomate Lácteo	Vaso de leite con biscoito caseiro. Froita Peituga de pavo asada con ensalada de patata Froita	  Recomendacións
Semana 5	27/05/2024 XUDIAS VERDES CON ALLADA TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS IOGUR	28/05/2024 ENSALADILLA XARDA CON ALLO E PEREXIL LEITUGA E TOMATE FROITA	29/05/2024 ENREXADO DE POLO E CEBOLA POLO AS FINAS HERBAS CODIÑONS SALTEADOS FROITA	30/05/2024 SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS IOGUR	31/05/2024 ENSALADA TROPICAL ATÚN GUIADO FIDEOS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 662,98 Prot. (g) 25,36 Líp. (g) 24,73 HdeC (g) 66,39
	Vaso de leite, cereais de avena e froita Rape o forno con cous cous de verduras Froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Xudias verdes con dados de lombo Lácteo	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Ensalada de atún e pataca cocida Lácteo	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Lasaña de espinacas e champiñons Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita Minestra de verduras con taquiños de tenreira Lácteo	  Recomendacións

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos nutricionais establecidos para 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](http://www.arumeservicios.com)

