



MENÚ ESCOLAR

ABRIL 2024



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024	
	VACACIONES SEMANA SANTA	SOPA DE PIÑONS LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS XARDIÑEIRA IOGUR	FABAS CON CABAZA TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE FROITA	CREMA CAMPEIRA ATÚN GUISADO FIDEOS IOGUR	LENTELLAS VEXETAIS POLO STROGONOFF ARROZ FROITA	ENERXÍA (Kcal) 686,81 Prot. (g) 26,34 Lip. (g) 25,10 HdeC (g) 79,67
		Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Cabaciña rechea de atún con arroz integral	Vaso de leite, cereais con mel, Froita Brocoli salteado con bacalao e pataca	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Revolto de espárragos con setas	Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita Peixe o forno con arroz integral	
		Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 2	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024	
	SOPA DE ESTRELIÑAS PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA	CREMA DE CABACIÑA BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS IOGUR	GARAVANZOS ESTUFADOS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS FROITA	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ FROITA	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL PESCADA A GALEGA BROCOLI O VAPOR CON PATACAS IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 644,38 Prot. (g) 23,23 Lip. (g) 21,52 HdeC (g) 82,99
	Vaso de leite, cereais de avena e froita Tortilla de francesa con patacas e verduras	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Ensalada de polo	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita Salmón o forno con salteado de verduras e patacas	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita Verduras guisadas con dados de lombo	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	
Semana 3	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024	
	CALDO VEXETAL XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO PATACAS ASADAS IOGUR	SOPA DE CABELLIN FILETE DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA ARROZ CON VERDURAS FROITA	FABAS ESTUFADAS RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA	CREMA DE XUDIAS RABAS PATACAS O VAPOR CON PEREXIL IOGUR	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA FROITA	ENERXÍA (Kcal) 616,05 Prot. (g) 22,99 Lip. (g) 21,58 HdeC (g) 74,13
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Vaso de leite, cereais con mel, Froita Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Tortilla francesa con ensalada variada	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Arroz salteado con taquiños de tenreira, cenoria e cabaciña	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Fideos con lomo e verduras	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 4	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024	
	TALLARINS CON TOMATE XARDA A MARIÑEIRA BRECOL E CENORIA FROITA	CREMA DE CABAZA POLO AS FINAS HERBAS PATACAS GUISADAS IOGUR	ENSALADILLA CON OVO RELADO XURELO O FORNO CODIÑOS FROITA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS LOMBO ADUBADO ARROZ IOGUR	MACARRONS CON CHOURIZO LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO FROITA	ENERXÍA (Kcal) 689,79 Prot. (g) 26,30 Lip. (g) 25,80 HdeC (g) 93,86
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado, Zume de laranxa natural Escalope de pavo con xardiñeira e pataca	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Ensalada de atún e pataca cocida	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Xudias verdes con dados de tenreira	Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita Brocoli salteado con salmón e pataca	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita Bacallo a prancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 5	29/04/2024	30/04/2024	01/05/2024	02/05/2024	03/05/2024	
	SOPA DE ESTRELIÑAS PESCADA A ROMANA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE VERDURAS TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ FROITA				ENERXÍA (Kcal) 672,77 Prot. (g) 24,13 Lip. (g) 24,56 HdeC (g) 84,90
	Vaso de leite, cereais de avena e froita Verduras guisadas con dados de lombo	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña				
	Froita	Lácteo				

Garante que estos menús foron planificados seguindo os principios dietéticos e 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

