

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	CREMA DE CENORIA FILETE RUSO EN SALSA PURÉ DE PATACA FROITA	ESPIRAIS GRATINADOS SALMON EN SALSA CHÍCHAROS SALTEADOS IOGUR	BROCOLI CON OVO COCIDO POLO ASADO ARROZ PILAFW FROITA	ENE RXIA (Kcal)	789,23
Almorzo e cea recomendada.		LEITE CON TOSTADAS E FROITA PESCADA COCIDA LÁCTEO	GALLETAS, IOGUR E FROITA FILETE DE TENREIRA FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS RAPANTE LÁCTEO	Prot (g)	25,32
					Lip (g)	29,39
					Hdsc (g)	106,47
LUNS 07/05/2018	MARTES 08/05/2018	MÉRCORES 09/05/2018	XOVES 10/05/2018	VENRES 11/05/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE FROITA	LENTELLAS CON CHOURIZO PESCADA EN SALSA DE MOSTAZA PATACAS E MINESTRA FROITA	EMPANADA DE ATÚN LOMBO AO FORNO LEITUGA, ESPARRAGOS E OLIVAS IOGUR	SOPA HORTELANA POLO O CHILINDRON ARROZ Ó FORNO FROITA	ENSALADA PRIMAVERA BACALLAO CON PIPERRADA PATACA COCIDA IOGUR	ENE RXIA (Kcal)	724,67
Almorzo e cea recomendada. LEITE CON CEREAIS E FROITA TORTILLA FRANCESA CON QUEIJO LÁCTEO	LEITE, ZUME E CEREAIS COSTELETA LÁCTEO	LEITE, ZUME E CEREAIS PEIXE DO DIA FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO E FROITA PEITUGA DE PAVO FROITA	Prot (g)	27,89
					Lip (g)	26,24
					Hdsc (g)	92,37
LUNS 14/05/2018	MARTES 15/05/2018	MÉRCORES 16/05/2018	XOVES 17/05/2018	VENRES 18/05/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
SOPA DO DIA ALBONDEGAS PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS FROITA	ENSALADA DE PASTA MARUCA O VAPOR COLIFLOR A GALEGA IOGUR	CALDO VEXETAL MILANESA PURE DE PATACA FROITA	FESTIVO	ENSALADA CON TOMATE E ESPINACAS TENREIRA ESTUFADA CON CHAMPIÑONS MACARRONS IOGUR	ENE RXIA (Kcal)	626,51
Almorzo e cea recomendada. LEITE, GALLETAS E MARMELADA MACARRONS BOLOÑESA LÁCTEO	LEITE CON BOLEIRÁ E FROITA LOMBO A PRANCHA FROITA	CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE LURAS LÁCTEO		LEITE CON TOSTADAS E FROITA XUDIAS CON ALLADA FROITA	Prot (g)	23,52
					Lip (g)	21,26
					Hdsc (g)	79,92
LUNS 21/05/2018	MARTES 22/05/2018	MÉRCORES 23/05/2018	XOVES 24/05/2018	VENRES 25/05/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA DE CENORIA E MAZÁ RABAS LEITUGA, OLIVAS E MILLO FROITA	CROQUETAS CON ENSALADA GUIZO DE CARNE CON PATACAS E MINESTRA IOGUR	CREMA DE VERDURAS ATÚN GUISADO CON ESPAGUETTI FROITA	FABAS VEXETAIS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE FROITA	CODIÑOS CON TOMATE XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON XUDIAS IOGUR	ENE RXIA (Kcal)	749,22
Almorzo e cea recomendada. LEITE, ZUME E CEREAIS COSTELETA LÁCTEO	LEITE CON TOSTADAS E FROITA RAPANTE Á PRANCHA FROITA	LEITE, PAN E MERMELADA PAVO ASADO LÁCTEO	CACAO, PAN CON ACEITE E FROITA PESCADA COCIDA LÁCTEO	LEITE, CEREAIS E FROITA FILETE DE TENREIRA FROITA	Prot (g)	28,62
					Lip (g)	25,19
					Hdsc (g)	103,00
LUNS 28/05/2018	MARTES 29/05/2018	MÉRCORES 30/05/2018	XOVES 31/05/2018	VENRES 01/06/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
ENSALADA TROPICAL PAELLA DE PAVO E VERDURAS  IOGUR	CREMA DE PORROS TERNREIRA ESTUFADA A XARDINEIRA FROITA	LENTELLAS VEXETAIS PESCADA EN SALSA VERDE PATACAS IOGUR	ENSALADA CON OVO POLO AO ALLO TALLARINS SALTEADOS FROITA		ENE RXIA (Kcal)	642,00
Almorzo e cea recomendada. LEITE CON BISCOITO E FROITA COSTELETA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA LURAS Á PRANCHA LÁCTEO	CACAO PAN C/ACEITE E ZUME SANDWICH COMPLETO FROITA	LEITE C/ TORRADAS E FROITA TORRILLA FRANCESA CON GAMBAS LÁCTEO		Prot (g)	24,18
					Lip (g)	21,17
					Hdsc (g)	90,29



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