



# MENÚ ESCOLAR

## ABRIL 2024



### LUNS

### MARTES

### MÉRCORES

### XOVES

### VENRES

01/04/2024

02/04/2024

03/04/2024

04/04/2024

05/04/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

VACACIONES SEMANA SANTA

LENTELLAS GUIADAS

CREMA VEXETAL

ESPIRAIS CON TOMATE

SOPA DE AVE

Energía (Kcal) 685,54

TORTILLA DE PATACA

PAELLA DE POLO E VERDURAS

GARAVANZOS CON BACALLAO

LOMBO ADUBADO EN SALSA DE PEMENTOS

Prot. (g) 25,52

TOMATE NATURAL

FROITA

IOGUR

FROITA

Lip. (g) 22,99

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

HdeC (g) 95,37

Fideos con lomo e verduras

Salmón a plancha con salteado de verduras e patacas

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Ensalada de atún e pataca cocida

Recomendacións

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

08/04/2024

09/04/2024

10/04/2024

11/04/2024

12/04/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS  
CON PATACAS

SOPA DE FIDEOS

CALDO DE GRELOS

LENTELLAS VEXETAIS

ENSALADA TROPICAL

ENERXÍA (Kcal) 625,29

RABAS

GUIISO DE PORCO CON PATACAS

POLO STROGONOFF

FIDEOS GUIADOS CON ATÚN

Prot. (g) 23,94

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

ARROZ

IOGUR

Lip. (g) 22,65

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

HdeC (g) 74,90

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 xamón serrano. Froita

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

Recomendacións

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Verduras guisadas con dados de lombo

Lasaña de peixe e espinacas

Peixe o forno con arroz integral

Tortilla de francesa con patacas e verduras

Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

15/04/2024

16/04/2024

17/04/2024

18/04/2024

19/04/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE CABACIÑA  
MACARRONS CON BOLOÑESA  
VEXETAL

GARAVANZOS ESTUFADOS

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

CALDO VEXETAL

ENERXÍA (Kcal) 680,02

TORTILLA DE ATÚN

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

PESCADA A GALEGA

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

Prot. (g) 24,17

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS

ARROZ

BROCOLI O VAPOR CON PATACAS

PATACAS GUIADAS

Lip. (g) 24,50

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 93,87

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

Recomendacións

Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña

Ensalada de polo

Salmón o forno salteado con verduras e patacas

Verduras guisadas con dados de lombo

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Recomendacións

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

22/04/2024

23/04/2024

24/04/2024

25/04/2024

26/04/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SOPA DE CABELLIN  
FILETE DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA

FABAS ESTUFADAS

CREMA CAMPEIRA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TALLARINS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS

ENERXÍA (Kcal) 683,89

ARROZ CON VERDURAS

PATACAS COCIDAS

FIDEUA DE POLO

TORTILLA DE PATACA

XARDA A MARIÑEIRA

Prot. (g) 25,74

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Lip. (g) 23,54

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

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

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

Recomendacións

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Tortilla francesa con ensalada variada

Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena

Fideos con lomo e verduras

Escalope de pavo con xardiñeira e pataca

Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

29/04/2024

30/04/2024

01/05/2024

02/05/2024

03/05/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE CABAZA

ENSALADILLA CON OVO RELADO

CREMA CAMPEIRA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TALLARINS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS

ENERXÍA (Kcal) 712,95

POLO AS FINAS HERBAS

XURELO O FORNO

CREMA CAMPEIRA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TALLARINS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS

Prot. (g) 26,55

PATACAS GUIADAS

ESPIRAIS SALTEADOS

CREMA CAMPEIRA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TALLARINS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS

Lip. (g) 26,62

IOGUR

FROITA

CREMA CAMPEIRA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TALLARINS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS

HdeC (g) 74,63

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

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

Recomendacións

Ensalada de atún e pataca cocida

Xudias verdes con dados de tenreira

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

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

Recomendacións

Lácteo

Froita

CREMA CAMPEIRA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TALLARINS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS

HdeC (g) 74,63

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e son elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexas consultar o menú online visítanos: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

