

MAIO

MENÚ ESCOLAR



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021	VALOR
SOPA DE VERDURAS	FABADA	SOPA	GARAVANZOS CON ACELGAS E ESPINACAS	ENSALADILLA	ENERXIA (Kcal)
BACALLAO EMPANADO	LOMBO ADUBADO O FORNO	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	Tortilla pataca XAMONCINOS DE POLO O FORNO	Prot (g)
ARROZ	PATACA COCIDA	XARDIÑEIRA	PATACA GUISADA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	Lip (g)
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural Fideos salteados con tenreira de dadifos de cenoria	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita Tortilla de cabaciña e fideos salteados	logur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural Ensalada de atún e pataca cocida	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Menestra de verduras con polo e arroz basmati FROITA	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita Xudias verdes con tenreira e pataca cocida	
LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	
LUNS 10/05/2021	MARTES 11/05/2021	MÉRCORES 12/05/2021	XOVES 13/05/2021	VENRES 14/05/2021	VALOR
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA	ENERXIA (Kcal)
Polo forno TORTILLA DE PATACA	PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES	FILETE RUSO EN SALSAS CASTELLANA	TAQUINHO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	PESCADA A GALEGA	Prot (g)
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	FROITA	PURE DE PATACA	IOGUR	PATACAS O VAPOR	Lip (g)
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamon cocido. Zume de laranxa Acelgas con polo e pataca cocida	Vaso de leite con cereais. Froita Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa Tortilla francesa con ensalada de tomate	logur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada Arroz salteado con bacallao e verduras	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Polo con cenoria e arroz branco	
FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	
LUNS 17/05/2021	MARTES 18/05/2021	MÉRCORES 19/05/2021	XOVES 20/05/2021	VENRES 21/05/2021	VALOR
FESTIVO	NON LECTIVO	EMPANADA DE IORK E QUEIXO	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA	GARAVANZOS CON CHOURIZO	ENERXIA (Kcal)
		TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADILLA A ROMANA	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS	Prot (g)
		FROITA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	FROITA	Lip (g)
		FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>		Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Codiños salteados con atún e xudias verdes	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita Ensalada de polo	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita Verduras guisadas con salmón e fideos	
		LACTEO	FROITA	LACTEO	
LUNS 24/05/2021	MARTES 25/05/2021	MÉRCORES 26/05/2021	XOVES 27/05/2021	VENRES 28/05/2021	VALOR
CROQUETAS	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	ESPIRAIS O FORNO	ENERXIA (Kcal)
GARAVANZOS CON BACALLAO	TORTILLA DE PATACA	MACARRONS A BOLOÑESA	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA	Prot (g)
IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	IOGUR	FROITA	VERDURAS	Lip (g)
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Tortilla de berenjena e arroz integral salteado	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Fideos salteados con tenreira de dadifos de cenoria	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Cabaciña rechea de atún e patacas	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Ensalada de salmón e pataca cocida	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Brocoli con lomo e codifios salteados	
FROITA	LACTEO	LACTEO	LACTEO	LACTEO	
LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021	VALOR
MINESTRA SALTEADA					ENERXIA (Kcal)
POLO O CHILINDRON					Prot (g)
ARROZ BRANCO					Lip (g)
FROITA					HdeC (g)
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural Brocoli salteado con dados de bonito e pataca					
LACTEO					



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