

ABRIL

MENÚ ESCOLAR



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 05/04/2021	MARTES 06/04/2021	MÉRCORES 07/04/2021	XOVES 08/04/2021	VENRES 09/04/2021	VALOR	
NON LECTIVO	FABAS CON VERDURAS PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	XUDIAS EN SALSA DE TOMATE CALDERETA DE PORCO CON PATACAS IOGUR	ESTPAGUETTIS CON CHAMPIÑONS SALMON O FORNO PURE DE CENORIA FROITA	CREMA DE PORROS POLO O ALLO ARROZ IOGUR	ENERXIA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) HdeC (g)	774,02 29,49 27,10 99,17
Almorzo e cea recomendado.	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Cícharos con dados de polo e quinoa LACTEO	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Arroz salteado con atún e verduras FROITA	logur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Xudias con magro e pataca asda LACTEO	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita Lasaña de peixe e espinacas FROITA		
LUNS 12/04/2021	MARTES 13/04/2021	MÉRCORES 14/04/2021	XOVES 15/04/2021	VENRES 16/04/2021	VALOR	
LENTELLAS CON CHOURIZO TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON ARROZ FROITA	CALDO GALEGO ATÚN GUIADO CON FIDEOS IOGUR	SOPA DE VERDURAS (con piñons) POLO ASADO ARROZ Ó FORNO FROITA	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS FROITA	ENERXIA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) HdeC (g)	777,61 30,04 25,44 101,95
Almorzo e cea recomendado. Vaso de leite. Pan de semillas con tomate e atún. Froita Ensaldada de polo FROITA	Vaso de leite. Cereais e froita fresca Ensaldada de salmón e pataca cocida LACTEO	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Minestra de verduras con taquínos de tenreira e pataca FROITA	Vaso de leite. Mini bocadillo de peixe de pavo cocida. Froita Fideos con lomo e verduras LACTEO	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Xudias verdes con polo e arroz salteado LACTEO		
LUNS 19/04/2021	MARTES 20/04/2021	MÉRCORES 21/04/2021	XOVES 22/04/2021	VENRES 23/04/2021	VALOR	
CREMA CAMPERA PAELLA DE PAVO E VERDURAS IOGUR	BROCOLI SALTEADO ESCALOPINS DE LOMBO NATURAL ARROZ BRANCO FROITA	FABAS ESTUFADAS PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	SOPA DE ESTELIÑAS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE IOGUR	LENTELLAS A CASEIRA XURELO A GALEGA PATACA O VAPOR FROITA	ENERXIA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) HdeC (g)	724,89 27,71 23,85 91,42
Almorzo e cea recomendado. Vaso de leite. Pan de semillas con tomate e atún. Froita Ensaldada de salmón e pataca cocida FROITA	Vasao de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita Arroz con tortilla francesa e ensaldada de tomate LACTEO	Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural Espirais con polo LACTEO	logur natural. Torradas con marmelada. Froita Brocoli salteado con dados de bonito e pataca FROITA	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita Tortilla de berenxena e arroz integral salteado LACTEO		
LUNS 26/04/2021	MARTES 27/04/2021	MÉRCORES 28/04/2021	XOVES 29/04/2021	VENRES 30/04/2021	VALOR	
CREMA HORTELANA POLO GUIADO CON MACARRONS FROITA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON, OLIVAS VERDES E GARAVANZOS BACALLAO EMPANADO PATACA ASADA IOGUR	CREMA DE BROCOLI E CENORIA ALBONDEGAS EN SALSA XARDIÑEIRA FROITA	MACARRONS CON ALLO E PEREXIL PASTEL DE ATÚN SALSA DE TOMATE IOGUR	FABAS CON VERDURAS RAGOUT DE CARNE FROITA	ENERXIA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) HdeC (g)	633,44 24,42 21,60 79,04
Almorzo e cea recomendado. Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña LACTEO	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita Ensaldada de pasta e ovo cocido FROITA	Vasos de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural Verduras guisadas con atún e arroz LACTEO	logur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita Xudias verdes con magro e codiños salteados FROITA	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Brocoli salteado con salmón 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

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: 53172340 C

Inés Barciela Cabaleiro