



MENÚ ESCOLAR

ABRIL



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	31/03/2025	01/04/2025	02/04/2025	03/04/2025	04/04/2025	
		PIZZA FABAS CON CHOURIZO FROITA	COLIFLOR A GALEGA LOMBO ADUBADO EN SALSAS PATACAS GUIADAS IOGUR	GARAVANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE FROITA	CREMA DE CENORIA RABAS ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA	ENERXÍA (Kcal) 667,08 Prot. (g) 21,90 Lip. (g) 23,69 HdEC (g) 70,27
	Vaso de leite, Galletas de avena con plátano, Froita fresca Ensalada de pasta e ovo cocido	Vaso de leite, Pan multicereais con aceite de oliva e tomate, Zume de laranxa natural Arroz salteado con atún y verduras	logur natural, Cerais, Zume de laranxa natural Rapante a plancha con xardiñeira e patacas	Vaso de leite, Biscoito caseiro, Froita fresca Fideos salteados con tenreira e verduras		Recomendacións
	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo		
Semana 2	07/04/2025	08/04/2025	09/04/2025	10/04/2025	11/04/2025	
	CREMA DE CHICHAROS LOMBO ASADO EN SALSAS DE LARANXA ARROZ O FORNO IOGUR	FABAS ESTUFADAS ATÚN GUIASADO CON FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS FROITA	GARVANZOS CON CHOURIZO TORTILLA DE PATACA LEITUGA, TOMATE DE CENORIA FROITA	ESPIRAIS CON VERDURAS PESCADA O FORNO PATACA COCIDA IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 637,21 Prot. (g) 21,30 Lip. (g) 20,96 HdEC (g) 80,86
	Vaso de leite, Pan con aceite de oliva e xamón cocido, Zume de laranxa natural Brocoli salteado con salmón e pataca cocida Froita	Vaso de leite, Cerais, Froita fresca Minestra de verdura con taquiños de tenreira Lácteo	Vaso de leite, Pan multicereais con queixo fresco, Zume de laranxa natural Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena Lácteo	logur natural, Galletas tipo María, Froita fresca Chicharos con dados de polo e quinoa Lácteo	Vaso de leite, Biscoito caseiro, Froita fresca Xudias verdes con magro e arroz branco salteado Froita	Recomendacións
	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita		
Semana 3	14/04/2025	15/04/2025	16/04/2025	17/04/2025	18/04/2025	
	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	ENERXÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) HdEC (g)
						Recomendacións
Semana 4	21/04/2025	22/04/2025	23/04/2025	24/04/2025	25/04/2025	
	VACACIONES SEMANA SANTA	SOPA DE ESTRELIÑAS E VERDURAS PESCADA A ROMANA LEITUGA, CENORIA E MILLO FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS FILERE RUSO O FORNO CON SALSAS VERDURAS SALTEADAS IOGUR	CREMA DE CABAZA GUISSO E CARNE (porco) CON ARROZ CON VERDURAS FROITA	ESPIRAIS GRATINADOS SAN MARTIÑO O FORNO EN SALSAS DE LIMÓN PATACAS COCIDAS IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 645,46 Prot. (g) 20,90 Lip. (g) 22,06 HdEC (g) 78,31
	Vaso de leite, Cerais con mel, Froita fresca Tenreira asada con cenoria e arroz basmati Lácteo	Vaso de leite, Pan multicereais con tomate e aceite de oliva, Froita fresca Cabacilla rechea con atún e pataca cocida Froita	logur natural, Galletas de avena con plátano, Zume de laranxa natural Xudias con magro e pataca cocida Lácteo	Vaso de leite, Biscoito caseiro, Froita fresca Minestra de verduras con polo e arroz integral Froita		Recomendacións
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita		
Semana 5	28/04/2025	29/04/2025	30/04/2025	01/05/2025	02/05/2025	
	CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS IOGUR	LENTELLAS CON POLO EMPANADA DE ATÚN FROITA	CHICHAROS CON XAMÓN TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA			ENERXÍA (Kcal) 646,73 Prot. (g) 20,71 Lip. (g) 21,78 HdEC (g) 81,26
	Vaso de leite, Cerais de arroz, Zume de laranxa natural Arroz con trocitos de tortilla francesa e ensalada de tomate Froita	Vaso de leite, Torradas con xamón cocido, Froita fresca Fideos con lombo e verduras Lácteo	logur natural, Pan multicereais con tomate e aceite de oliva, Froita fresca Peituga de polo con cous cous de verduras Lácteo			Recomendacións

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en colaboración coa escola e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

