



MENÚ ESCOLAR (con vigilia)

MARZO



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	03/03/2024	04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	
	VACACIONES DE ENTROIDO	VACACIONES DE ENTROIDO	VACACIONES DE ENTROIDO	FABAS ESTUFADAS POLO EN PEPITORIA XUDIAS SALTEADAS IOGUR	SOPA DE FIDEOS RAXO DE ATÚN ARROZ CON VERDURAS FROITA	Enerxía (Kcal) 640.43 Prot. (g) 23.11 Lip. (g) 24.27 HdeC (g) 73.73
				Vaso de leite, Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca	Vaso de leite, Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca	Recomendacións
				Cous cous con salmón e porros Froita	Brocoli salteado con lombo e patacas asadas Lácteo	
Semana 2	10/03/2024	11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	ENREXADO DE POLO E CEBOLA CAMELIZADA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS FROITA	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) 675.73 Prot. (g) 21.68 Lip. (g) 24.03 HdeC (g) 85.17
	Vaso de leite, Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, Cereais con mel. Froita fresca	Vaso de leite, Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	logur natural, Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, Biscoito caseiro. Froita fresca	Recomendacións
	Codiños salteados con salmón e brocoli Lácteo	Tenreira asada con cenoria e arroz basmati Lácteo	Cabacilla rechea con atún e pataca cocida Froita	Xudias con magro e pataca cocida Lácteo	Minestra de verduras con polo e arroz integral Froita	
Semana 3	17/03/2024	18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISSADAS IOGUR	LENTELLAS CON POLO EMPANADA DE ATÚN FROITA	CHICHAROS CON XAMÓN TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	CROQUETAS DE POLO ABADEXO A MARIÑEIRA TALLARINS CON CHAMPIÑONS IOGUR	SOPA MARAVILLA RABAS XUDIAS GUISSADAS CON PATACAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 629.86 Prot. (g) 21.27 Lip. (g) 21.62 HdeC (g) 71.95
	Vaso de leite, Cereais de arroz. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, Torradas con xamón cocido. Froita fresca	logur natural, Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite, Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, Torradas con xamón serrano. Froita fresca	Recomendacións
	Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate Lácteo	Fideos con lombo e verduras Froita	Peituga de polo con cous cous de verduras Lácteo	Salteado de tenreira con cenorias e patacas Lácteo	Arroz salteado con bacalao e verduras Froita	
Semana 4	24/03/2024	25/03/2024	26/03/2024	27/03/2024	28/03/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	BROCOLI E CENORIA CON ALLADA E OVO ABADEXO EN SALSAS CEDEIRESA PATACA PANADEIRA FROITA	CREMA CAMPEIRA BOLOÑESA VEXETAL CON MACARRONS IOGUR	LENTELLAS ESTUFADAS FIDEUA DE PESCADO FROITA	CALDO GALEGO ALBONDEGAS EN SALSAS DE TOMATE ARROZ PILAW FROITA	SOPA DE CABELLIN EMPANADOS DE PEIXE PATACAS GUISSADAS IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 647.44 Prot. (g) 22.92 Lip. (g) 22.91 HdeC (g) 89.58
	Vaso de leite, Cereais con mel. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca	Vaso de leite, Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	logur natural, Torradas con queixo fresco. Froita fresca	Vaso de leite, Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca	Recomendacións
	Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena Lácteo	Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida Froita	Dados de lombo salteado con xudias Lácteo	Ensalada de atún e pataca cocida Lácteo	Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña Froita	
Semana 5	31/03/2024	01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	ARROZ TRES DELICIAS XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS VERDES IOGUR					ENERXÍA (Kcal) 604.96 Prot. (g) 23.00 Lip. (g) 21.75 HdeC (g) 81.44
	Vaso de leite, Pan con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural					Recomendacións
	Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras Froita					

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 visita: www.arumeservicios.com

