



# MENÚ ESCOLAR

## XUÑO 2022



LUNS

30/05/2022

MARTES

31/05/2022

MÉRCORES

01/06/2022

XOVES

02/06/2022

VENRES

03/06/2022

Semana 1

TALLARINS A NAPOLITANA  
ALBONDEGAS EN SALSA  
PATACAS COCIDAS  
IOGUR

ARROZ TRES DELICIAS  
TORTILLA DE CABACIÑA  
TOMATE NATURAL  
FROITA

ENSALADA ITALIANA  
EMPANADOS DE PEIXE  
PATACAS  
IOGUR

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL  
Energía (Kcal) 779,87  
Prot. (g) 27,39  
Lip. (g) 27,43  
HdeC (g) 114,81

Vaso de leite, pan con xamón cocido.  
Froita  
Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena  
Froita

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita  
Chicharos con dados de polo e quinoa  
Lácteo

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.  
Froita  
Minestra de verduras con taquiños de tenreira  
Froita



Recomendacións

Semana 2

06/06/2022  
CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS  
BACALLAO EMPANADO  
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA  
IOGUR

07/06/2022  
CALDO VEXETAL  
LOMBO ADUBADO  
PATACAS ASADAS  
FROITA

08/06/2022  
CREMA CAMPEIRA  
POLO O CHILINDRON  
ARROZ  
NATILLAS DE CHOCOLATE

09/06/2022  
ENSALADA DE ARROZ  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA  
FROITA

10/06/2022  
SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA  
ASADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS  
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL  
ENERXÍA (Kcal) 722,52  
Prot. (g) 26,55  
Lip. (g) 24,09  
HdeC (g) 89,81

Vaso de leite, cereais de arroz inflado.  
Zume de laranxa natural  
Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Vaso de leite, pan con xamón cocido.  
Froita  
Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita  
Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.  
Froita  
Fideos con lomo e verduras

Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita  
Ensalada de atún e pataca cocida



Recomendacións

Semana 3

13/06/2022  
SOPA DE ESTRELIÑAS  
ATÚN GUISADO CON FIDEOS  
IOGUR

14/06/2022  
ENSALADA MIXTA  
PAELLA DE POLO E VERDURAS  
NATILLA

15/06/2022  
ESPAGUETTIS CON TOMATE  
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA  
XARDIÑEIRA  
FROITA

16/06/2022  
CREMA DE BROCOLI E CENORIA  
TORTILLA DE PATACA  
LEITUGA E MILLO  
IOGUR

17/06/2022  
LENTELLAS A CASEIRA  
RABAS  
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE  
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL  
ENERXÍA (Kcal) 763,41  
Prot. (g) 26,47  
Lip. (g) 25,84  
HdeC (g) 94,04

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural  
Chicharos con dados de lombo e quinoa  
Froita

Vaso de leite, cereais con mel. Froita  
Pescada a forno con patatas e verduras  
Lácteo

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita  
Brocoli salteado con salmón e pataca  
Lácteo

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural  
Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena  
Froita

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita  
Tortilla de berenxena con ensalada de tomate  
Froita



Recomendacións

Semana 4

20/06/2022  
CREMA DE CABACIÑA  
POLO O ALLO  
ARROZ  
FROITA

21/06/2022  
FABADA  
BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS  
IOGUR

22/06/2022  
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

23/06/2022

24/06/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL  
ENERXÍA (Kcal) 667,77  
Prot. (g) 25,34  
Lip. (g) 23,44  
HdeC (g) 88,91

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural  
Brocoli salteado con salmón e pataca  
Lácteo

Vaso de leite, cereais con mel. Froita  
Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña  
Froita



Recomendacións

Garantía que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos 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](http://www.arumeservicios.com)

