



BASAL



ABRIL 2024



LUNS

01/04/2024

VACACIONES SEMANA SANTA

MARTES

02/04/2024

SOPA DE PIÑONS
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS
XARDIÑEIRA
IOGUR DE CHOCOLATE

MÉRCORES

03/04/2024

TORTILLA DE PATACA
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

XOVES

04/04/2024

CREMA CAMPEIRA
ATÚN GUISADO
FIDEOS
IOGUR

VENRES

05/04/2024

LENTELLAS VEXETAIS
POLO STROGONOFF
ARROZ
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 686.81
Prot (g) 26.34
Lip (g) 25.10
HdeC (g) 79.67

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita



Cabaciña rechea de atún con arroz integral

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Revolto de esparragos con setas

Peixe o forno con arroz integral



Recomendacións

08/04/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS
PUCHERO DE POLO CON PATACAS
FROITA

09/04/2024

CREMA DE CABACIÑA
BOLOÑESA VEXETAL
MACARRONS
IOGUR

10/04/2024

GARAVANZOS ESTUFADOS
XURELO EN SALSA DE LIMÓN
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS
FROITA

11/04/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ
FROITA

12/04/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL
PESCADA A GALEGA
BROCOLI O VAPOR CON PATACAS
IOGUR

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 644.38
Prot (g) 23.23
Lip (g) 21.52
HdeC (g) 82.99

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita



Tortilla de francesa con patacas e verduras

Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña

Ensalada de polo

Salmón o forno con salteado de verduras e patacas

Verduras guisadas con dados de lombo



Recomendacións

15/04/2024

CALDO VEXETAL
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
PATACAS ASADAS
IOGUR

16/04/2024

SOPA DE CABELLIN
FILETE DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

17/04/2024

FABAS ESTUFADAS
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
FROITA

18/04/2024

CREMA DE XUDIAS
XARDA O FORNO
PATACAS O VAPOR CON PEREXIL
IOGUR ECOLÓXICO

19/04/2024

TORTILLA DE PATACA
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 626.85
Prot (g) 23.99
Lip (g) 22.58
HdeC (g) 84.13

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



Tortilla de berenxena con ensalada de tomate Froita

Minestra de verduras con taquiños de tenreira Lácteo

Tortilla francesa con ensalada variada Lácteo

Arroz salteado con taquiños de tenreira, cenoria e cabaciña Froita

Fideos con lomo e verduras Lácteo



Recomendacións

22/04/2024

TALLARINS CON TOMATE
XARDA A MARIÑEIRA
BRECOL E CENORIA
FROITA

23/04/2024

CREMA DE CABAZA
POLO AS FINAS HERBAS
PATACAS GUISADAS
IOGUR

24/04/2024

ENSALADILLA CON OVO RELADO
XURELO O FORNO
CODIÑOS
FROITA

25/04/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
LOMBO ASADO
ARROZ
IOGUR

26/04/2024

MACARRONS CON CHOURIZO
LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 689.79
Prot (g) 26.30
Lip (g) 25.80
HdeC (g) 93.86

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita



Escalope de pavo con xardiñeira e pataca

Ensalada de atún e pataca cocida

Xudias verdes con dados de tenreira Lácteo

Brocoli salteado con salmón e pataca Froita

Bacallo a plancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria Lácteo



Recomendacións

29/04/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS
PESCADA A ROMANA
LEITUGA E TOMATE
IOGUR

30/04/2024

CREMA DE VERDURAS
TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ
FROITA

01/05/2024

02/05/2024

03/05/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 672.77
Prot (g) 24.13
Lip (g) 24.56
HdeC (g) 84.90

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Verduras guisadas con dados de lombo

Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña Lácteo



Recomendacións

Garante que estes menús foron planificados seguindo 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 visítale www.arumesescolivos.com

