




LUNS 29/04/2019	MARTES 30/04/2019	MÉRCORES 01/05/2019	XOVES 02/05/2019	VENRES 03/05/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
		FESTIVO	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO, ESPINACAS, ESPARRAGOS E OLIVAS	SOPA DE AVE	ENERXIA (Kcal)	649,30
			LOMBO ASADO	SALMON O FORNO	Prot.(g)	24,03
			ARROZ	XUDIAS (con patacas)	Lip.(g)	21,35
			FROITA	IOGUR	HdeC (g)	89,32
Almorzo e cea recomendada.			LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE CON GALLETAS E ZUME		
			RAPANTE LÁCTEO	TENREIRA ASADA FROITA		
LUNS 06/05/2019	MARTES 07/05/2019	MÉRCORES 08/05/2019	XOVES 09/05/2019	VENRES 10/05/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA	CREMA DE VERDURAS VERDES E LARANXAS	TALLARINS SALTEADOS	XUDIAS VERDES CON BAICON	ENERXIA (Kcal)	704,00
TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS E VERDURAS	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TORTILLA DE CABACIÑA	PESCADA CON ALLADA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Prot.(g)	25,93
FROITA	ARROZ CON VERDURAS	TOMATE NATURAL	COLIFOR (con patacas)	PATACAS GUISADAS	Lip.(g)	23,85
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	97,20
Almorzo e cea recomendada.			LEITE, TORRADAS E FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA		
	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA	LEITE, TORRADAS E FROITA	ENSALADA CON ATUN E FROITOS SECOS		
	MACARRONS BOLOÑESA FROITA	LURAS A PRANCHA LÁCTEO	PEITUGA DE PAVO FROITA			
LUNS 13/05/2019	MARTES 14/05/2019	MÉRCORES 15/05/2019	XOVES 16/05/2019	VENRES 17/05/2019	VALOR	
CREMA DE CENORIA	LENTELLAS A CASEIRA	SOPA DE VERDURAS (con piñons)	CROQUETAS CON LEITUGA		ENERXIA (Kcal)	722,80
TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	PALOMETA REBOZADA	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	POLO ALLO	FESTIVO	Prot.(g)	27,82
IOGUR	LEITUGA, MILLO E CENORIAS	IOGUR	PATACAS A XARDIÑEIRA		Lip.(g)	26,56
	FROITA		FROITA		HdeC (g)	92,07
Almorzo e cea recomendada.			IOGUR, CEREIAS E FROITA			
	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, PAN E MARMELADA	COSTELETA LÁCTEO			
	LOMBO A PRANCHA LÁCTEO	PEIXE DO DIA FROITA				
LUNS 20/05/2019	MARTES 21/05/2019	MÉRCORES 22/05/2019	XOVES 23/05/2019	VENRES 24/05/2019	VALOR	
GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE AVE	BROCOLI A CASEIRA	CREMA DE CABAZA	ENERXIA (Kcal)	877,00
RAPE O CURRY	POLO ASADO	ALBONDEGAS	GUIZO DE CARNE CON FIDEOS	PESCADA EN SALSA	Prot.(g)	33,24
CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ	PATACAS		PATACA PANADEIRA	Lip.(g)	30,64
FROITA	IOGUR	FROITA	NATILLAS	FROITA	HdeC (g)	115,88
Almorzo e cea recomendada.			LEITE CON BOLERÍA E FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA		
	CACAO, ZUME E TORRADAS	GALLETAS, IOGUR E FROITA	REVOLTO DE GAMBAS E ESPINACAS FROITA	PEITUGA DE PAVO LÁCTEO		
	SANDWICH COMPRETO FROITA	PESCADA A PRANCHA LÁCTEO				
LUNS 27/05/2019	MARTES 28/05/2019	MÉRCORES 29/05/2019	XOVES 30/05/2019	VENRES 31/05/2019	VALOR	
CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS CON TOMATE	ENSALADILLA	FABAS ESTUFADAS CON CHOURIZO	SOPA HORTELANA	ENERXIA (Kcal)	702,40
TORTILLA DE PATACA	XURELO A GALEGA	LOMO	PESCADA A ROMANA	POLO O CHILINDRON	Prot.(g)	22,64
TOMATE NATURAL	PATACAS	CON ARROZ	LEITUGA, ESPARRAGOS, CENORIA	PURE DE PATACA	Lip.(g)	23,27
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	91,65
Almorzo e cea recomendada.			LEITE CON GALLETAS E ZUME	LEITE, TORRADAS E MANTEIGA		
	LEITE, ZUME E CEREAIS	GALLETAS, IOGUR E ZUME	FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	PESCADA O FORNO LÁCTEO		
	LOMBO O FORNO LÁCTEO	LURAS A PRANCHA 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 visite: www.arumeservicios.com