



ESCOLA INFANTIL

XULLO 2024



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 1	01/07/2024	02/07/2024	03/07/2024	04/07/2024	05/07/2024
	COLIFLOR CON ALLADA ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS	CREMA CAMPERA TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS	ARROZ TRES DELICIAS PESCADA O LIMÓN LEITUGA E TOMATE	XUDIAS CON TOMATE RAGOUT DE POCO CON PATACAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS SAN PEDRO O FORNO BRECOL CON CENORIA
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
	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 tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca	Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca
	Lasaña de peixe e espinacas Lácteo	Ensalada de atún e pataca cocida Froita	Brócoli con lomo e codiños salteados Lácteo	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate Froita	Chicharos con dados de polo e quinoa Lácteo
Semana 2	08/07/2024	09/07/2024	10/07/2024	11/07/2024	12/07/2024
	CALDO VEXETAL TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL IOGUR	POTAXE DE LENTELLAS XURELO CON ALLADA PATACA COCIDA FROITA	FIDEUA DE VERDURAS XAMONCIÑOS DE POLO ASADO ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E MILLO FROITA	ENSALADILLA CON OVO RELADO LOMBO NATURAL ADUBADO ARROZ FROITA	CREMA DE CABAZA PESCADA EN SALSA VERDE CHÍCHAROS CON PATACAS IOGUR
	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 xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita
	Peixe o forno con arroz integral Froita	Verduras con magro salteado quinoa Lácteo	Brocoli salteado con bacallao e pataca Lácteo	Tortilla de francesa con patacas e verduras Lácteo	Ensalada de pasta con polo Froita
	Semana 3	15/07/2024	16/07/2024	17/07/2024	18/07/2024
ENSALADA DE XUDIAS ATÚN GUISADO CON FIDEOS FROITA		CREMA DECABACIÑA TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS IOGUR	POTAXE DE GARAVANZOS SAN PEDRO O FORNO VERDURIÑAS SALTEADAS FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO O ALLO ARROZ CON VERDURAS IOGUR	CHÍCHAROS CON XAMÓN ESTUFADO DE PORCO CON FIDEOS FROITA
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
Lombo a prancha con xardiñeira de verduras Lácteo		Tortilla de berenxena con ensalada de tomate Froita	Minestra salteada con dados de lombo Lácteo	Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña Froita	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida Lácteo
Semana 4		22/07/2024	23/07/2024	24/07/2024	25/07/2024
	CREMA DE ESPINACAS LOMBO ASADO ARROZ IOGUR	SOPA DE VERDURAS BACALLAO GUISADO CON PATACAS FROITA	LENTELLAS CON CENORIA TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR	FESTIVO	ENSALADILLA FIDEUA DE POLO FROITA
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita		Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita
	Tortilla francesa con ensalada variada Froita	Fideos con tenreira e verduras Lácteo	Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena Froita		Ensalada de atún e pataca cocida Lácteo
	Semana 5	29/07/2024	30/07/2024	31/07/2024	01/08/2024
ARROZ CON VERDURAS FILETE DE PESCADA EN SALSA DE PORROS XUDIAS SALTEADAS FROITA		SOPA DE CABELLIN POLO O CHILINDRON PATACAS GUISADAS IOGUR	MINESTRA SALTEADA GUIISO DE LURAS CON ARROZ FROITA		
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		
Verduras guisadas con dados de lombo Lácteo		Brocoli salteado con salmón e pataca Froita	Xudias verdes con dados de tenreira Lácteo		

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo 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

