ESCOLA INFANTIL

MAIO 2025

ARUME
COCINAMOS PARA TI

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 1	28/04/2025	29/04/2025	30/04/2025	01/05/2025	02/05/2025
				FESTIVO	NON LECTIVO
					Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
					Minestra de verdura con taquiños de tenreira
					Froita
Semana 2	05/05/2025	06/05/2025	07/05/2025	08/05/2025	09/05/2025
	ARROZ CON VERDURAS	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS ESTUFADAS	MINESTRA SALTEADA CON XAMON
	FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE	PAVO ESTUFADO CON PATACAS	CALDERETA DE TENREIRA CON MACARRONS	XARDA Ó LIMÓN	LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA
	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE			LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
	Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca	Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca
	Chícharos con dados de tenreira e quinoa	Lasaña de peixe e espinacas	Brocoli salteado con lombo e patacas asadas	Salteado de polo con pasta integral con verduras	Cous cous con salmón e porros
	Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita
Semana 3	12/05/2025	13/05/2025	14/05/2025	15/05/2025	16/05/2025
	CREMA DE CENORIA	ENSALADA TROPICAL	FABAS ESTUFADAS	XUDIAS CON ALLADA E OVO RELADO	CREMA DE VERDURAS
	ATUN GUISADO CON FIDEOS	RAGOUT DE PORCO	PESCADA O FORNO	POLO AS FINAS HERBAS	TORTILLA DE CABACIÑA
			LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ	LEITUGA E TOMATE
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
	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	Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
	Dados de lombo salteado espinacas, champiñons e cenorias	Arroz salteado con bacallao e verduras	Tenreira asada con cous cous de verduras	Rapante a prancha con xardiñeira e patacas	Fideos con lombo e verduras
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo
Semana 4	19/05/2025	20/05/2025	21/05/2025	22/05/2025	23/05/2025
	CREMA CAMPEIRA	SOPA DE PIÑONS	ENSALADA PRIMAVERA	LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADILLA CON OVO RELADO
	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	PESCADA EN SALSA DE PORROS	TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS	XARDA A GALEGA	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS
	ARROZ	BRECOL E CENORIA (con pataca)		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	PURE DE CENORIA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
	Vaso de leite. Cereias de arroz. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca	Iogur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca
	Cabacilla rechea con atún e pataca cocida	Xudias con magro e pataca cocida	Cabacilla rechea con atún e pataca cocida	Minestra de verduras con polo e arroz integral	Salmón a prancha con minestra de verduras con pataca
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita
Semana 5	26/05/2025	27/05/2025	28/05/2025	29/05/2025	30/05/2025
	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	LENTELLAS GUISADAS	ENSALADA CON GARAVANZOS	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE PASTA
	POLO O ALLO	BACALLAO GUISADO CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA	ESTUFADO DE PORCO CON ARROZ CON VERDURAS	PESCADA EN SALSA VERDE
	BROCOLI O VAPOR		TOMATE		CHICHAROS E CENORIAS
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca	Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca
	Ensalada de atún e pataca cocida	Taqueado de lomo salteado con xudias	Ensalada con dados de polo	Rapante a prancha con ensalada mixta	Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo

Garante que estos 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

compromiso ARUME compromiso