



ESCOLA INFANTIL

XULLO 2025



LUNS

30/06/2025

MARTES

01/07/2025

MÉRCORES

02/07/2025

XOVES

03/07/2025

VENRES

04/07/2025

Semana 1

CREMA VICHYSOISSE
ESTUFADO DE TENREIRA A
XARDIÑEIRA

IOGUR

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Ensalada de atún e pataca cocida

Froita

ARROZ TRES DELICIAS

XARDA O LIMÓN

LEITUGA E TOMATE

FROITA

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

Brócoli con lomo e codiños salteados

Lácteo

XUDIAS CON TOMATE

ESTUFADO DE POCO CON PATACAS

IOGUR

Iogur natural, bolachas tipo maria con
marmela e manteiga. Froita fresca

Lasaña de peixe e espinacas

Froita

GARAVANZOS ESTUFADOS

POLO EN PEPITORIA

ARROZ

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Tortilla de berenxena con ensalada

Lácteo

Semana 2

07/07/2025

CALDO VEXETAL

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Peixe o forno con arroz integral

Froita

08/07/2025

POTAXE DE LENTELLAS

XURELO CON ALLADA

PATACA COCIDA

FROITA

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

Verduras con magro salteado quinoa

Lácteo

09/07/2025

ENSALADA DE PASTA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
MILLO

FROITA

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

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Lácteo

10/07/2025

ENSALADILLA CON OVO RELADO

LOMBO NATURAL ADUBADO

ARROZ

FROITA

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita

Tortilla de francesa con patatas e verduras

Lácteo

11/07/2025

CREMA DE CABAZA

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E
PEREXIL

IOGUR

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

Ensalada de polo

Froita

Semana 3

14/07/2025

ENSALADA DE XUDIAS

ATÚN GUIADO CON FIDEOS

FROITA

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

Lombo a plancha con xardiñeira de
verduras
Lácteo

15/07/2025

CREMA DECABACIÑA
TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS
CON PATACAS

IOGUR

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de
tomate
Froita

16/07/2025

POTAXE DE GARAVANZOS

PESCADA O FORNO

COLIFLOR O VAPOR

FROITA

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

Lombo a plancha con cous cous de
verduras
Lácteo

17/07/2025

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO O ALLO

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

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

Rapante con patacas e bastonciños de
cabaciña
Froita

18/07/2025

CHÍCHAROS CON XAMÓN

ESTUFADO DE PORCO CON FIDEOS

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida
Lácteo

Semana 4

21/07/2025

CREMA DE ESPINACAS

LOMBO ASADO

ARROZ

IOGUR

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

Tortilla francesa con ensalada variada

Froita

22/07/2025

SOPA DE VERDURAS

BACALLAO GUIADO CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Fideos con tenreira e verduras

Lácteo

23/07/2025

LENTELLAS CON CENORIA

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

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

Arroz salteado con taquiños de salmón e
berenxena
Froita

24/07/2025

ENSALADILLA

FIDEUA DE POLO

FROITA

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

Ensalada de atún e pataca cocida

Lácteo

25/07/2025

FESTIVO

Semana 5

28/07/2025

ARROZ CON VERDURAS

FILETE DE PESCADA EN SALSA DE
TOMATE E ALBAHACA

XUDIAS SALTEADAS

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Verduras guisadas con dados de lombo

Lácteo

29/07/2025

SOPA DE CABELLIN

POLO O CHILINDRON

PATACAS GUIADAS

IOGUR

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

Brocoli salteado con salmón e pataca

Froita

30/07/2025

MINESTRA SALTEADA

GUIZO DE LURAS CON ARROZ

FROITA

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

Xudias verdes con dados de tenreira

Lácteo

31/07/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

CALDERETA DE TENREIRA CON
MACARRONS

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Tortilla de berenxena con ensalada

Lácteo

01/08/2025

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 visítate
www.arumeservicios.com

