



# CONCEPCION ARENAL

## MAIO 2022



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	02/05/2022	03/05/2022	04/05/2022	05/05/2022	06/05/2022	
	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	Enerxía (Kcal) 679,89
	TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS	PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA	TORTILLA DE PATACA	GARAVANZOS CON BACALLO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	Prot. (g) 24,38
		PATACAS O VAPOR	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE			Líp. (g) 19,36
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdcC (g) 89,75
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	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. Tostas de xamón serrano. Froita	Recomendacións
	Ensalada de atún e pataca cocida	Taquiños de tenreira con verduras	Chicharos con dados de polo e quinoa	Verduras guisadas con dados de lombo	Lasaña de peixe e espinacas	
	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	
Semana 2	09/05/2022	10/05/2022	11/05/2022	12/05/2022	13/05/2022	
	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE CABAZA	SOPA DE ESTRELIÑAS	ENSALADILLA	ESPAGUETTIS CON VERDURAS	Enerxía (Kcal) 678,69
	FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	POLO O CHILINDRON	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	XARDA EN SALSA DE LIMON	Prot. (g) 24,81
	PATACAS O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	VERDURIÑAS	ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	Líp. (g) 23,57
	FROITA	IOGUR	FROITA	XEADO	FROITA	HdcC (g) 80,52
	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	Recomendacións
	Taquiños de tenreira con verduras	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Bacallo salteado con verduras	Ensalada de atún e pataca cocida	Verduras guisadas con dados de lombo	
	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	
Semana 3	16/05/2022	17/05/2022	18/05/2022	19/05/2022	20/05/2022	
	NON LECTIVO	FESTIVO	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE FIDEOS	COLIFLOR A GALEGA	Enerxía (Kcal) 674,44
			TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	TORTILLA DE ATÚN	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS	Prot. (g) 24,52
			IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		Líp. (g) 21,62
				FROITA	FROITA	HdcC (g) 93,02
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural		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	Recomendacións
	Lasaña de peixe e espinacas		Brocoli salteado con salmón e pataca	Verduras guisadas con dados de lombo	Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena	
	FROITA		FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	
Semana 4	23/05/2022	24/05/2022	25/05/2022	26/05/2022	27/05/2022	
	LENTELLAS CON CHOURIZO	ENSALADA ITALIANA	XUDIAS CON ALLADA	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE VERDURAS	Enerxía (Kcal) 737,01
	PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS	MACARRONS A BOLOÑESA	FILETE DE PESCADILLA A ROMANA	CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS	Prot. (g) 29,00
				ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES		Líp. (g) 23,99
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdcC (g) 94,37
	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. Tostas de xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	Recomendacións
	Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Fideos con lomo e verduras	Ensalada de atún e pataca cocida	
	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	
Semana 5	30/05/2022	31/05/2022	01/06/2022	02/06/2022	03/06/2022	
	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA DE GARAVANZOS				Enerxía (Kcal) 684,38
	POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	RABAS				Prot. (g) 25,47
	PATACA O FORNO	ARROZ				Líp. (g) 22,97
	FROITA	FROITA				HdcC (g) 89,04
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita				Recomendacións
	Brocoli salteado con salmón e pataca	Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña				
	LÁCTEO	LÁCTEO				

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial de Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

