



MENÚ ESCOLAR

XUÑO 2022



LUNS

30/05/2022

MARTES

31/05/2022

MÉRCORES

01/06/2022

XOVES

02/06/2022

VENRES

03/06/2022

Semana 1

TALLARINS A NAPOLITANA
ALBONDEGAS EN SALSA
PATACAS COCIDAS
IOGUR

ARROZ TRES DELICIAS
TORTILLA DE CABACIÑA
TOMATE NATURAL
FROITA

ENSALADA ITALIANA
PESCADA A MARIÑEIRA
BROCOL E CENORIA
IOGUR

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Energía (Kcal) 779,87
Prot. (g) 27,39
Lip. (g) 27,43
HdeC (g) 114,81

Vaso de leite, pan con xamón cocido.
Froita
Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena
Froita

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita
Chicharos con dados de polo e quinoa
Lácteo

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.
Froita
Minestra de verduras con taquiños de tenreira
Froita



Recomendacións

Semana 2

06/06/2022
CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS
BACALLAO EMPANADO
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA
IOGUR

07/06/2022
CALDO VEXETAL
LOMBO ADUBADO
PATACAS ASADAS
FROITA

08/06/2022
CREMA CAMPEIRA
POLO O CHILINDRON
ARROZ
IOGUR

09/06/2022
ENSALADA DE ARROZ
XURELO O FORNO
PATACAS O VAPOR
FROITA

10/06/2022
SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
ASADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
ENERXÍA (Kcal) 722,52
Prot. (g) 26,55
Lip. (g) 24,09
HdeC (g) 89,81

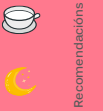
Vaso de leite, cereais de arroz inflado.
Zume de laranxa natural
Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Vaso de leite, pan con xamón cocido.
Froita
Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita
Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.
Froita
Fideos con lomo e verduras

Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita
Ensalada de atún e pataca cocida



Recomendacións

Semana 3

13/06/2022
SOPA DE ESTRELIÑAS
ATÚN GUISADO CON FIDEOS
IOGUR

14/06/2022
ENSALADA MIXTA
PAELLA DE POLO E VERDURAS
FROITA

15/06/2022
ESPAGUETTIS CON TOMATE
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
XARDIÑEIRA
FROITA

16/06/2022
CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E MILLO
IOGUR

17/06/2022
LENTELLAS A CASEIRA
PESCADA A GALEGA
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
ENERXÍA (Kcal) 763,41
Prot. (g) 26,47
Lip. (g) 25,84
HdeC (g) 94,04

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural
Chicharos con dados de lombo e quinoa
Froita

Vaso de leite, cereais con mel. Froita
Pescada o forno con patatas e verduras
Lácteo

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita
Brocoli salteado con salmón e pataca
Lácteo

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural
Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena
Froita

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita
Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
Froita



Recomendacións

Semana 4

20/06/2022
CREMA DE CABACIÑA
POLO O ALLO
ARROZ
FROITA

21/06/2022
FABADA
BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS
IOGUR

22/06/2022
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO



23/06/2022

24/06/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
ENERXÍA (Kcal) 667,77
Prot. (g) 25,34
Lip. (g) 23,44
HdeC (g) 88,91

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural
Brocoli salteado con salmón e pataca
Lácteo

Vaso de leite, cereais con mel. Froita
Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña
Froita



Recomendacións

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 a mensa online visite: www.arumeservicios.com

