



ALMORZOS

CONCEPCION ARENAL



LUNS

02/05/2022

MARTES

03/05/2022

MÉRCORES

04/05/2022

XOVES

05/05/2022

VENRES

06/05/2022

Semana 1

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL
BOLACHA TIPO MARÍA
FROITA DO DÍA

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/ IOGUR NATURAL
COPOS DE TRIGO
ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL
PAN FRESCO DO DÍA
FROITA DO DÍA
ACEITE DE OLIVA V.E.

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/ IOGUR NATURAL
CEREAIS DE ARROZ
FROITA DO DÍA

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL
PAN FRESCO DO DÍA CON PEITUGA
FROITA DO DÍA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 402,21
Prot. (g) 11,34
Lip. (g) 11,69
HdeC (g) 63,19

09/05/2022

10/05/2022

11/05/2022

12/05/2022

13/05/2022

Semana 2

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/ IOGUR NATURAL
BOLACHA TIPO MARÍA
FROITA DO DÍA

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL
PAN FRESCO DO DÍA CON TOMATE
FROITA DO DÍA
ACEITE DE OLIVA V.E.

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/ IOGUR NATURAL
COPOS DE TRIGO
FROITA DO DÍA

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL / QUEIXO FRESCO CON NOCES
PAN FRESCO DO DÍA
ZUME LARANXA FRESCA NATURAL
ACEITE DE OLIVA V.E.

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL
COPOS DE MILLO
FROITA DO DÍA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 368,89
Prot. (g) 12,73
Lip. (g) 10,99
HdeC (g) 52,41

16/05/2022

17/05/2022

18/05/2022

19/05/2022

20/05/2022

Semana 3

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/ IOGUR NATURAL
COPOS DE TRIGO
FROITA DO DÍA

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL
BOLACHA TIPO MARÍA
FROITA DO DÍA

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL / QUEIXO FRESCO
PAN FRESCO DO DÍA CON PEITUGA
ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL
CEREAIS DE ARROZ
FROITA DO DÍA

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/ IOGUR NATURAL
PAN FRESCO DO DÍA
FROITA DO DÍA
ACEITE DE OLIVA V.E.

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 414,11
Prot. (g) 13,44
Lip. (g) 11,68
HdeC (g) 61,54

23/05/2022

24/05/2022

25/05/2022

26/05/2022

27/05/2022

Semana 4

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL
COPOS DE MILLO
FROITA DO DÍA

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/ IOGUR NATURAL
PAN FRESCO DO DÍA
FROITA DO DÍA
ACEITE DE OLIVA V.E.

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL / QUEIXO FRESCO
BOLACHA TIPO MARÍA
FROITA DO DÍA

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL
PAN FRESCO DO DÍA CON TOMATE
FROITA DO DÍA
ACEITE DE OLIVA V.E.

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/ IOGUR NATURAL
COPOS DE TRIGO
ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 408,94
Prot. (g) 12,98
Lip. (g) 11,18
HdeC (g) 61,79

30/05/2022

31/05/2022

01/06/2022

02/06/2022

03/06/2022

Semana 5

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL
BOLACHA TIPO MARÍA
FROITA DO DÍA

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/ IOGUR NATURAL
COPOS DE TRIGO
ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL
PAN FRESCO DO DÍA
FROITA DO DÍA
ACEITE DE OLIVA V.E.

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/ IOGUR NATURAL
CEREAIS DE ARROZ
FROITA DO DÍA

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL
PAN FRESCO DO DÍA CON PEITUGA
FROITA DO DÍA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 402,21
Prot. (g) 11,34
Lip. (g) 11,69
HdeC (g) 63,19

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 visita: www.arumeservicios.com



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: 53172340 C

Inés Barciela Cabaleiro