



MENÚ ESCOLAR

XUÑO 2023



LUNS

29/05/2023

MARTES

30/05/2023

MÉRCORES

31/05/2023

XOVES

01/06/2023

VENRES

02/06/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal)	696,65
Prot. (g)	25,57
Lip. (g)	24,50
HdeC (g)	87,19

ARROZ TRES DELICIAS

CREMA CAMPEIRA

XURELO O FORNO

POLO O CHILINDRON

XUDIAS REFOGADAS

CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

FROITA

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

05/06/2023

ENSALADA TROPICAL
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Brocoli salteado con bacallao e pataca
Froita

06/06/2023

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

PESCADA EN SALSA VERDE

PATACAS O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

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

Ensalada de polo

Lácteo

07/06/2023

ENSALADILLA CON OVO RELADO

LOMBO NATURAL ADUBADO

ARROZ

FROITA

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

Cous cous con rapante e bastoncillos de cabaciña

Lácteo

08/06/2023

ENSALADA CON GARAVANZOS

SAN PEDRO O FORNO

PATACA PANADEIRA

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita

Verduras con magro salteado e patacas

Froita

09/06/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E MILLO

FROITA

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

Peixe o forno con verduras salteada e quinoa

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	680,66
Prot. (g)	24,03
Lip. (g)	23,12
HdeC (g)	88,85



Recomendacións

12/06/2023

ENREXADO DE POLO CON CEBOLA CARMELIZADA
ROGOUT DE PORCO CON SALSA DE SOIA, PATACAS Y MINESTRA

FROITA

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

Tortilla de berexena con champiñons e cenorias
Froita

13/06/2023

ESPAGUETIS CON VERDURAS

SAN PEDRO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Minestra de verduras con taquiños de lombo
Lácteo

14/06/2023

ENSALADA PRIMAVERA CON FABAS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ

FROITA

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

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida
Lácteo

15/06/2023

CREMA DE CABACIÑA

POLO O ALLO

PATACAS GUIADAS

IOGUR

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

Salmon o forno con verduras salteadas
Lácteo

16/06/2023

ENSALADA ITALIANA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Dados de lombo salteados con quinoa
Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	666,36
Prot. (g)	23,61
Lip. (g)	22,85
HdeC (g)	80,00



Recomendacións

19/06/2023

SOPA DE CABELLIN

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE

IOGUR

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

Pescada a plancha con ensalada con froitos secos
Lácteo

20/06/2023

ENSALADA PRIMAVERA

ATUN GUIASADO CON FIDEOS

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Tenreira con arroz e verduras
Lácteo

21/06/2023



22/06/2023

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

Tortilla de berexena con ensalada de tomate
Froita

23/06/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	677,68
Prot. (g)	20,52
Lip. (g)	27,04
HdeC (g)	51,47



Recomendacións

VALOR

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 desixas consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com

