



MENÚ ESCOLAR

ABRIL



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

31/03/2025

01/04/2025

02/04/2025

03/04/2025

04/04/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

PASTA CON TOMATE

SOPA DE PIÑONS

CREMA DE CENORIA

LENTELLAS GUIADASAS

Enerxía (Kcal) 602.36

PESCADA EN SALSA VERDE

TORTILLA DE PATACA

TENREIRA ESTUFADA CON PATACAS

FIDEUA DE PEIXE

Prot. (g) 22.36

CHICHAROS E CENORIAS

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CENORIA

IOGUR

FROITA

Líp. (g) 20.59

HdeC (g) 81.85

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca



Xudias con magro e pataca cocida

Cous cous con salmón e porros

Lasaña de peixe e espinacas

Minestra de verdura con taquiños de tenreira



Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

07/04/2025

08/04/2025

09/04/2025

10/04/2025

11/04/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA CAMPEIRA

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

XUDIAS CON XAMÓN

LENTELLAS CON CABAZA

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

ENERXÍA (Kcal) 618.85

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

XURELO O FORNO

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

PESCADA A GALEGA

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

Prot. (g) 22.39

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Líp. (g) 23.20

HdeC (g) 79.84

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca



Arroz salteado con bacalao e verduras

Brocoli salteado con lombo e patatas asadas

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida

Chicharos con dados de tenreira e quinoa

Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida



Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Recomendacións

14/04/2025

15/04/2025

16/04/2025

17/04/2025

18/04/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

VACACIONS SEMANA SANTA

VACACIONS SEMANA SANTA

VACACIONS SEMANA SANTA

VACACIONS SEMANA SANTA

VACACIONS SEMANA SANTA

ENERXÍA (Kcal)

Prot. (g)

Líp. (g)

HdeC (g)



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

21/04/2025

22/04/2025

23/04/2025

24/04/2025

25/04/2025

ENERXÍA (Kcal) 613.18

VACACIONS SEMANA SANTA

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

GUIISO DE BACALAO

POLO O ALLO

PATACAS O VAPOR CON PEREXIL

Prot. (g) 20.47

PURE DE CENORIA

FROITA

ARROZ

FROITA

Líp. (g) 21.11

HdeC (g) 85.01

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Iogur natural. Torradas con queixo fresco. Froita fresca

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca



Rapante a prancha con xardiñeira e patacas

Tenreira asada con cous cous de verduras

Minestra de verduras con polo e arroz integral

Dados de lombo salteado espinacas, champiñons e cenorias



Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

28/04/2025

29/04/2025

30/04/2025

01/05/2025

02/05/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE VERDURAS

ARROZ TRES DELICIAS

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

ENERXÍA (Kcal) 579.93

MACARRONS CON BOLONESA VEXETAL

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

TOMATE NATURAL

Prot. (g) 20.51

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

Líp. (g) 20.17

HdeC (g) 79.29

Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita fresca

Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural



Ensalada de atún e pataca cocida

Dados de lombo salteado con xudias

Ensalada con dados de polo

Ensalada con dados de polo

Ensalada con dados de polo



Froita

Lácteo

Lácteo

Lácteo

Lácteo

Recomendacións

Garantía que estos menús fueron planificados siguiendo los principios dietéticos establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desea consultar el menú online visito: www.arumeservicios.com

