



ALMORZOS

SADA Y SUS CONTORNOS



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

					VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/ IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/ IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/ QUEIXO FRESCO CON NOCES	VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL	ENERXÍA (Kcal)	368,89
BOLACHA TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA CON TOMATE	COPOS DE TRIGO	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE MILLO	Prot. (g)	12,73
FROITA DO DÍA	FROITA DO DÍA	FROITA DO DÍA	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	FROITA DO DÍA	Lip. (g)	10,99
	ACEITE DE OLIVA V.E.		ACEITE DE OLIVA V.E.		HdeC (g)	52,41

Semana 2

					VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/ IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/ QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/ IOGUR NATURAL	ENERXÍA (Kcal)	414,11
COPOS DE TRIGO	BOLACHA TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA CON PEITUGA	CEREAIS DE ARROZ	PAN FRESCO DO DÍA	Prot. (g)	13,44
FROITA DO DÍA	FROITA DO DÍA	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	FROITA DO DÍA	FROITA DO DÍA	Lip. (g)	11,68
				ACEITE DE OLIVA V.E.	HdeC (g)	61,54

Semana 3

					VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/ IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/ QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/ IOGUR NATURAL	ENERXÍA (Kcal)	408,94
COPOS DE MILLO	PAN FRESCO DO DÍA	BOLACHA TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA CON TOMATE	COPOS DE TRIGO	Prot. (g)	12,98
FROITA DO DÍA	FROITA DO DÍA	FROITA DO DÍA	FROITA DO DÍA	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	Lip. (g)	11,18
	ACEITE DE OLIVA V.E.		ACEITE DE OLIVA V.E.		HdeC (g)	61,79

Semana 4

					VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/ IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO / IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL/ IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	ENERXÍA (Kcal)	402,21
BOLACHA TIPO MARÍA	COPOS DE TRIGO	PAN FRESCO DO DÍA	CEREAIS DE ARROZ	PAN FRESCO DO DÍA CON PEITUGA	Prot. (g)	11,34
FROITA DO DÍA	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	FROITA DO DÍA	FROITA DO DÍA	FROITA DO DÍA	Lip. (g)	11,69
		ACEITE DE OLIVA V.E.			HdeC (g)	63,19

Garante que estos menús fueron 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 visite: www.arumeservicios.com



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