



ALMORZOS

SADA Y SUS CONTORNOS



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

10/01/2022

11/01/2022

12/01/2022

13/01/2022

14/01/2022

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

17/01/2022

18/01/2022

19/01/2022

20/01/2022

21/01/2022

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

24/01/2022

25/01/2022

26/01/2022

27/01/2022

28/01/2022

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

31/01/2022

01/02/2022

02/02/2022

03/02/2022

04/02/2022

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

VALOR

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 materiais primas de 1ª calidade. Se desexas consultar o menú online visítale: www.arumeservicios.com



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

Inés Barciela Cabaleiro