



ALMORZOS

SADA Y SUS CONTORNOS



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

01/05/2023

02/05/2023

03/05/2023

04/05/2023

05/05/2023

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

FESTIVO

NON LECTIVO

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

COPOS DE TRIGO

PAN FRESCO DO DÍA

COPOS DE MILLO

Prot. (g)

12,73

FROITA DO DÍA

ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

FROITA DO DÍA

Lip. (g)

10,99

ACEITE DE OLIVA V.E.

HdeC (g)

52,41

08/05/2023

09/05/2023

10/05/2023

11/05/2023

12/05/2023

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

15/05/2023

16/05/2023

17/05/2023

18/05/2023

19/05/2023

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

ENERXÍA
(Kcal)

408,94

COPOS DE MILLO

PAN FRESCO DO DÍA

PAN FRESCO DO DÍA CON TOMATE

COPOS DE TRIGO

Prot. (g)

12,98

FROITA DO DÍA

FROITA DO DÍA

FROITA DO DÍA

ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

Lip. (g)

11,18

ACEITE DE OLIVA V.E.

HdeC (g)

61,79

22/05/2023

23/05/2023

24/05/2023

25/05/2023

26/05/2023

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

29/05/2023

30/05/2023

31/05/2023

VALOR

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

ENERXÍA
(Kcal)

368,89

BOLACHA TIPO MARÍA

PAN FRESCO DO DÍA CON TOMATE

COPOS DE TRIGO

Prot. (g)

12,73

FROITA DO DÍA

FROITA DO DÍA

FROITA DO DÍA

Lip. (g)

10,99

ACEITE DE OLIVA V.E.

HdeC (g)

52,41

Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietéticos 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

Inés Barciela Cabaleiro