

SADA Y SUS CONTORNOS						
MAIO 2023					ARUME COCINAMOS PARA TI	
	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	01/05/2023	02/05/2023	03/05/2023	04/05/2023	05/05/2023	Energía (Kcal)
Semana 1	FESTIVO	NON LECTIVO	XUDIAS CON CHOURIZO	PASTA SALTEADA CON VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	702.53
			POLO O ALLO	PESCADA A ROMANA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	Prot. (g)
			ARROZ	LEITUGA, MILLO E OLIVAS	PATACAS GUIADAS	25.67
			FROITA	FROITA	FROITA	HdeC (g)
						89.89
		logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Recomendacións
		Salteado de lombo con cabaciña, berenxena e fideos	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Chicharos con dados de tenreira e quinoa	Pescada o fomo con patatas e verduras	
		Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	
Semana 2	08/05/2023	09/05/2023	10/05/2023	11/05/2023	12/05/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CHÍCHAROS CON XAMÓN	CREMA DE VERDURAS	LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO	SOPA DE ESTRELIÑAS	ENSALADA PRIMAVERA	ENERXÍA (Kcal)
	FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA	XURELO EN SALSA DE LIMON	POLO O CHILINDRON	ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA	Prot. (g)
	PATACAS O VAPOR	TOMATE	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO	ARROZ INTEGRAL		Lip. (g)
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	Recomendacións
	Dados de lombo salteados con quinoa e verduras	Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Verduras guisadas con dados de lombo	Arroz salteado con bacallao e verduras	Lasaña de peixe e espinacas	
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	
Semana 3	15/05/2023	16/05/2023	17/05/2023	18/05/2023	19/05/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA CON GARAVANZOS		FABADA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	ENERXÍA (Kcal)
	LOMBO ADUBADO	SAN PEDRO O FORNO	FESTIVO	TORTILLA DE ATÚN	PUCHERO DE POLO CON PATACAS	Prot. (g)
	ARROZ CON VERDURAS	PATACA ASADA		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		Lip. (g)
	IOGUR	FROITA		FROITA	FROITA	HdeC (g)
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita		logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Recomendacións
	Pescada o fomo con pataca e verduras	Ensalada de polo		Verduras con magro salteado e patacas	Peixe o fomo con verduras salteada e quinoa	
	Froita	Lácteo		Lácteo	Lácteo	
Semana 4	22/05/2023	23/05/2023	24/05/2023	25/05/2023	26/05/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	LENTELLAS CON VERDURA	CREMA DE VERDURAS	ESPAGUETTIS CON TOMATE	MINESTRA CON XAMON	XUDIAS CON ALLADA	ENERXÍA (Kcal)
	ATUN GUIADO CON FIDEOS	ESTUFADO DE PORCO CON CHÍCHAROS	FILETE DE PESCADA O FORNO	POLO O FORNO	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	Prot. (g)
			ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ		Lip. (g)
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	Recomendacións
	Minestra de verduras con taquiños de lombo	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Revolto de chamiñons con xamón	Cous cous con rapante e bastoncillos de cabaciña	Verduras guisadas con dados de tenreira	
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	
Semana 5	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA COMPLETA	CREMA DE COLIFLOR E MAZA			ENERXÍA (Kcal)
	ALBONDEGAS EN SALSA	GUIZO DE CALAMARES CON PATACAS	POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS			Prot. (g)
	XARDIÑEIRA		PASTA SALTEADA			Lip. (g)
	IOGUR	FROITA	FROITA			HdeC (g)
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita			Recomendacións
	Pescada a plancha con ensalada con froitos secos	Fideos con lomo e verduras	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate			
	Froita	Lácteo	Lácteo			

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 desexas consultar a menú online visita:

