FOANPAS

ABRIL

ARUME
COCINAMOS PARA TI

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 1	31/03/2025	01/04/2025	02/04/2025	03/04/2025	04/04/2025
		PASTA CON TOMATE	SOPA DE PIÑONS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS GUISADAS
		PESCADA EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATACA	POLO ESTROGONOF	FIDEUA DE PEIXE
		CHICHAROS E CENORIAS	TOMATE FRITO	ARROZ	
		FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
Recomendacións		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

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
Enerxía (Kcal)	602,36
Prot .(g)	22,36
Líp. (g)	20,59
HdeC (g)	81,85

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 2	07/04/2025	08/04/2025	09/04/2025	10/04/2025	11/04/2025
	CREMA CAMPEIRA	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL	XUDIAS CON XAMÓN	LENTELLAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS
	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	XURELO O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	PESCADA A GALEGA	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
		LEITUGA E MILLO	ARROZ	BROCOLI O VAPOR (con pataca)	ARROZ
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	BISCOITO MARMOLADO
Recomendacións	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 bacallao e verduras	Brocoli salteado con lombo e patacas 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

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ENERXÍA (Kcal)	618,85
Prot .(g)	22,39
Líp. (g)	23,20
HdeC (g)	79,84

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 3	14/04/2025	15/04/2025	16/04/2025	17/04/2025	18/04/2025
	VACACIONS SEMANA SANTA	VACACIONS SEMANA SANTA	VACACIONS SEMANA SANTA	VACACIONS SEMANA SANTA	VACACIONS SEMANA SANTA
Recomendacións					

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ENERXÍA (Kcal)	
Prot .(g)	
Líp. (g)	
HdeC (g)	

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 4	21/04/2025	22/04/2025	23/04/2025	24/04/2025	25/04/2025
		SOPA DE ESTRELIÑAS	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE XUDIAS	GARAVANZOS CON VERDURAS
	VACACIONS SEMANA SANTA	EMPANADA DE CARNE	GUISO DE BACALLAO	POLO O ALLO	SAN PEDRO O FORNO
				ARROZ	PATACAS O VAPOR CON PEREXIL
		FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
Recomendacións		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

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ENERXÍA (Kcal)	613,18
Prot .(g)	20,47
Líp. (g)	21,11
HdeC (g)	85,01

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 5	28/04/2025	29/04/2025	30/04/2025	01/05/2025	02/05/2025
	CREMA DE VERDURAS	ARROZ TRES DELICIAS	SOPA DE FIDEOS		
	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA A ROMANA	TORTILLA DE CABACIÑA		
		LEITUGA E TOMATE	TOMATE NATURAL		
	IOGUR	FROITA	FROITA		
Recomendacións	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		
	Ensalada de atún e pataca cocida	Dados de lombo salteado con xudias	Ensalada con dados de polo		
	Froita	Lácteo	Lácteo		

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ENERXÍA (Kcal)	579,93
Prot .(g)	20,51
Líp. (g)	20,17
HdeC (g)	79,29

Garante que estos 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 desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

compromiso ARUME compromiso

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