


	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR
	03/03/2025	04/03/2025	05/03/2025	06/03/2025	07/03/2025	
	VACACIÓNS DE ENTROIDO			CREMA VEXETAL	ARROZ CON TOMATE	ENERXÍA (Kcal) 634,38
				SALMÓN EN SALSAS	TORTILLA CON CABACIÑA	Prot. (g) 26,88
				TALLARÍNS	LEITUGA	Líp. (g) 20,12
				LÁCTEO-Froita	FROITA	HdEC (g) 81,62
Semana 6	Vaso de leite con pan integral fresco con aceite de oliva virxe e froita			Vaso de leite con cacao, bolachas tipo maría e zume de laranxa natural		Recomendacións
	SAN XACOBO CASEIRO CON RUCULA			BERENXENA RECHEA DE VERDURAS		
	FROITA			LACTEO		
	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025	
	CREMA DE CABACIÑA	FABAS CON VERDURIÑAS	XUDIÁS Á RIOXANA	SOPA MARAVILLA	CREMA DE VERDURAS	ENERXÍA (Kcal) 673,76
	ESCALOPÍNS EN SALSAS	FINGERS DE PEIXE	POLO ASADO	XAMÓN ASADO	MACARRÓNS	Prot. (g) 27,06
	PATACAS ASADAS	ENSALADA	CON PATACAS	ARROZ	CON BOLOÑESA VEXETAL	Líp. (g) 22,76
	FROITA	FROITA	FROITA	LÁCTEO-Froita	FROITA	HdEC (g) 85,38
Semana 1	Vaso de leite, bizcoito caseiro. Froita		logur natural, bolachas tipo maría con manteiga e marmelada	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Recomendacións
	PEIXE Á PRANCHA	RISSOTO	TORTILLA FRANCESA CON LEITUGA	MINISTRA SALTEADA	FILETE A PRANCHA CON PURÉ	
	LACTEO	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	
	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025	
	CREMA DE CENORIA	BRÓCOLI Á CASEIRA	LENTELLAS CON CHOURIZO	SOPA DE AVE	TALLARÍNS SALTEADOS CON MANTEIGA	ENERXÍA (Kcal) 652,62
	POLO CON FIDEOS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA Á ROMANA	CARNE GUISADA	CAELLA AO FORNO	Prot. (g) 27,70
	FROITA	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA	PATACAS E MINISTRA	PISTO CON ARROZ	Líp. (g) 19,88
	FROITA	LÁCTEO-Froita	FROITA	FROITA	FROITA	HdEC (g) 86,60
Semana 2	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa		Vaso de leite con cereais. Froita	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa	logur natural, bolachas tipo maría con manteiga e marmelada	Recomendacións
	ENSALADA COMPLETA	SATEADO DE VERDURIÑAS	FILETE A PRANCHA CON PEMENTOS ASADOS	BACALLAU AO FORNO CON CENORIA AO VAPOR	ARROZ TRES DELICIAS	
	LACTEO	LACTEO	LACTEO	LACTEO	LACTEO	
	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025	
	CALDO GALEGO	SOPA DE PIÑÓNS	ARROZ TRES DELICIAS	COLIFLOR Á GALEGA	CREMA DE CABAZA	ENERXÍA (Kcal) 659,92
	ALBÓNDEGAS EN SALSAS	XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO	BOLOS DE VENTO DE BACALLAU	ESPAGUETES CON	EMPANADA DE ATÚN CASEIRA	Prot. (g) 27,32
	ARROZ	PATACAS	ENSALADA	CARNE Á XARDIÑEIRA		Líp. (g) 19,60
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	LÁCTEO-Froita	HdEC (g) 88,56
Semana 3	logur natural. Bolachas torradas. Zume de laranxa natural		Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maría. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita	Recomendacións
	REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS	PEIXE A PRANCHA	FILETE A PRANCHA	TORTILLA FARNCESA CON XAMÓN	BERENXENA RECHEA DA SÚA PROPIA CARNE E VERDURAS	
	LACTEO	LACTEO	LACTEO	LACTEO	LACTEO	
	31/03/2025					
	SOPA DE VERDURIÑAS CON ESTRELIÑAS					ENERXÍA (Kcal) 638,06
	LOMBO ASADO					Prot. (g) 29,50
	ARROZ					Líp. (g) 22,38
	LÁCTEO-Froita					HdEC (g) 75,04
Semana 4	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural					Recomendacións
	PEIXE Á PRANCHA					



Garante que estos menús foram planificados segundo os principios dietéticos-nutricionais establecidos pola OMS (O Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexas consultar o menú online visítate [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

Revisado: Marien Rodiño Fariña  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición  
DNI 35472376 M