



SALESIANOS LUGO



ABRIL



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

31/03/2025

01/04/2025

02/04/2025

03/04/2025

04/04/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

PIZZA

COLIFLOR A GALEGA

GARAVANZOS CON VERDURAS

CREMA DE CENORIA

Energía (Kcal) 667,08

FABAS CON CHOURIZO

LOMBO ADUBADO EN SALSAS

TORTILLA DE CABACIÑA

RABAS

Prot. (g) 21,90

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Lip. (g) 23,69

HdEC (g) 70,27

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

Iogur natural, Cerais, Zume de laranxa natural

Vaso de leite, Biscoito caseiro, Froita fresca



Ensalada de pasta e ovo cocido

Arroz salteado con atún e verduras

Rapante a plancha con xardiñeira e patacas

Fideos salteados con tenreira e verduras



Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Recomendacións

07/04/2025

08/04/2025

09/04/2025

10/04/2025

11/04/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE CHICHAROS

FABAS ESTUFADAS

SOPA DE VERDURAS

GARVANZOS CON CHOURIZO

ESPIRAIS CON VERDURAS

ENERXÍA (Kcal) 637,21

LOMBO ASADO EN SALSAS DE LARANXA

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

ESTUFADO DE PAVO CON PATACA

A RODA DA PATACA

PESCADA O FORNO

Prot. (g) 21,30

ARROZ O FORNO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Lip. (g) 20,96

HdEC (g) 80,86

Vaso de leite, Pan con aceite de oliva e xamón cocido, Zume de laranxa natural

Vaso de leite, Cerais, Froita fresca

Vaso de leite, Pan multicereais con queixo fresco, Zume de laranxa natural

Iogur natural, Galletas tipo María, Froita fresca

Vaso de leite, Biscoito caseiro, Froita fresca



Brocoli salteado con salmón e pataca cocida
Froita

Minestra de verdura con taquiños de tenreira
Lácteo

Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena
Lácteo

Chicharos con dados de polo e quinoa
Lácteo

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado
Froita



Recomendacións

14/04/2025

15/04/2025

16/04/2025

17/04/2025

18/04/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

VACACIONES SEMANA SANTA

VACACIONES SEMANA SANTA

VACACIONES SEMANA SANTA

VACACIONES SEMANA SANTA

VACACIONES SEMANA SANTA

ENERXÍA (Kcal)

Prot. (g)

Lip. (g)

HdEC (g)



Recomendacións

21/04/2025

22/04/2025

23/04/2025

24/04/2025

25/04/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

VACACIONES SEMANA SANTA

SOPA DE ESTRELIÑAS E VERDURAS

GARAVANZOS ESTUFADOS

CREMA DE CABAZA

ESPIRAIS GRATINADOS

ENERXÍA (Kcal) 645,46

VACACIONES SEMANA SANTA

PESCADA A ROMANA

FILERE RUSO O FORNO CON SALSAS

GUISID E CARNE (porco) CON ARROZ CON VERDURAS

SAN MARTIÑO O FORNO EN SALSAS DE LIMÓN

Prot. (g) 20,90

LEITUGA, CENORIA E MILLO

VERDURAS SALTEADAS

PATACAS COCIDAS

Lip. (g) 22,06

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

HdEC (g) 78,31

Vaso de leite, Cerais 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



Tenreira asada con cenoria e arroz basmati
Lácteo

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida
Froita

Xudias con magro e pataca cocida
Lácteo

Minestra de verduras con polo e arroz integral
Froita



Recomendacións

28/04/2025

29/04/2025

30/04/2025

01/05/2025

02/05/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE VERDURAS

LENTELLAS CON POLO

CHICHAROS CON XAMÓN

ENERXÍA (Kcal) 646,73

RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS

EMPANADA DE ATÚN

TORTILLA DE PATACA

Prot. (g) 20,71

IOGUR

FROITA

FROITA

Lip. (g) 21,78

HdEC (g) 81,26

Vaso de leite, Cerais de arroz, Zume de laranxa natural

Vaso de leite, Torradas con xamón cocido, Froita fresca

Iogur natural, Pan multicereais con tomate e aceite de oliva, Froita fresca



Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate
Froita

Fideos con lombo e verduras
Lácteo

Peituga de polo con cous cous de verduras
Lácteo



Recomendacións

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos nutricionais establecidos polo OMS (Organización Mundial da Saúde) en colaboración coa escola e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexas consultar o menú online visítanos: www.arumeservicios.com

