

MAIO 2025					 ARUME COCINAMOS PARA TI	
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
28/04/2025	29/04/2025	30/04/2025	01/05/2025	02/05/2025	Energía (Kcal)	761.95
			FESTIVO	NON LECTIVO	Prot. (g)	25.59
					Lip. (g)	25.77
					HdcC (g)	106.07
					 	Recomendacións
05/05/2025	06/05/2025	07/05/2025	08/05/2025	09/05/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
LENTELLAS A CASEIRA (con chourizo)	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ARROZ TRES DELICIAS	ENERXÍA (Kcal)	619.93
TORTILLA DE PATACA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O CHILINDRON	EMPANADA DE ATÚN	Prot. (g)	20.63
TOMATE	XARDIÑEIRA (con pataca)	VERDURAS GUIADAS	PATACA PANADEIRA		Lip. (g)	21.27
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdcC (g)	86.64
Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural	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		Recomendacións
Canelons de verduras e piñóns con minestra de verduras	Ensalada de atún e pataca cocida	Dados de lombo salteado con xudías	Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña	Salteado de tenreira con cenorias e patacas		
Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita		
12/05/2025	13/05/2025	14/05/2025	15/05/2025	16/05/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ENSALADA DE XUDÍAS CON OVO RELADO	SOPA DE PIÑONS	GARAVANZOS ESTUFADOS		ESPIRAIS GRATINADOS	ENERXÍA (Kcal)	616.75
POLO O ALLO	PESCADA A ROMANA	TORTILLA DE PATACA		XARDA EN SALSA DE LIMÓN	Prot. (g)	20.93
ARROZ BRANCO	LEITUGA E MILLO	LEITUGA, CEBOLA E CENORIA		PATACA COCIDA	Lip. (g)	21.99
IOGUR	FROITA	FROITA		FROITA	HdcC (g)	83.31
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	Iogur natural. Cerais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca		Recomendacións
Tortilla francesa con ensalada de tomate	Lombo a plancha con patacas guisada con verduras	Arroz salteado con atún e verduras	Rapante a plancha con xardiñeira e patacas	Tenreira salteada con pisto de verduras e arroz integral		
Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo		
19/05/2025	20/05/2025	21/05/2025	22/05/2025	23/05/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CROQUETAS	ENSALADILLA	CHICHAROS CON XAMÓN	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS CON CHOURIZO	ENERXÍA (Kcal)	642.66
GOULASH DE PAVO CON MACARRONS	RAXO DE ATÚN	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA		Prot. (g)	21.72
	ARROZ CON VERDURAS	LEITUGA, MILLO	PATACA COCIDA		Lip. (g)	22.41
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	CHOCOLATINA	HdcC (g)	88.09
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Cereias. 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		Recomendacións
Brocoli salteado con salmón e pataca cocida	Minestra de verdura con taquínos de tenreira	Arroz salteado con taquínos de bacallao e berenxena	Chicharos con dados de polo e quinoa	Ensalada de pasta e ovo cocido		
Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo		
26/05/2025	27/05/2025	28/05/2025	29/05/2025	30/05/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
MACARRONS CON CHOURIZO	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS CON VERDURAS	SOPA DE CABELLIN	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO, CENORIA, PIÑA E OLIVAS VERDES	ENERXÍA (Kcal)	645.30
TORTILLA DE ATÚN	BOLOÑESA VEXETAL CON MACARRONS	ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS	Prot. (g)	22.29
LEITUGA, MILLO E CENOIRA		PATACA COCIDA	ARROZ		Lip. (g)	22.95
FROITA	FROITA	IOGUR	FRUTA	IOGUR	HdcC (g)	87.02
Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca	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		Recomendacións
Ensalada con dados de polo	Lasaña de peixe e espinacas	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Cous cous con salmón e porros	Rapante a plancha con xardiñeira e patacas		
Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita		