

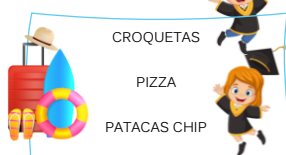
Semana 1

XUÑO

ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
02/06/2025	03/06/2025	04/06/2025	05/06/2025	06/06/2025	
JORNADA JAPONESA	ENREXADO DE POLO	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, PIÑA, OVO E OLIVAS	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINAZOS E CABAZA	CREMA DE CENORIA	Energía (Kcal) 651,51
	PESCADA A GALEGA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	TORTILLA DE CABACIÑA	EMPANADOS DE PEIXE	Prot. (g) 21,93
	MINESTRA REFOGADA (con pataca)		LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	Lip. (g) 22,85
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 89,26
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	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	
Codiños salteados con salmón e brocoli	Brocoli salteado con lombo e patacas asadas	Cabacilla rechea con atún e pataca cocida	Xudias con magro e pataca cocida	Minestra de verduras con polo e arroz integral	
Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Recomendacións

Semana 2	09/06/2025	10/06/2025	11/06/2025	12/06/2025	13/06/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	CREMA DE CHICHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS	ENSALADA CON GARAVANZOS	ESPAGUETIS A NAPOLITANA	ENERXÍA (Kcal)	638,68
	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQULLOS	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	Prot. (g)	21,26
	LEITUGA, MILLO E CENOIRA			TOMATE	PATACA COCIDA	Líp. (g)	21,79
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	89,04
	Vaso de leite. Cereias de arroz. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca	logur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca		Recomendacións
Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate	Tenreira asada con cenoria e arroz basmati	Salmón a plancha con panache de verduras	Peituga de polo con cous cous de verduras	Arroz salteado con bacallao e verduras			
Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo			

Semana 3	16/06/2025	17/06/2025	18/06/2025	19/06/2025	20/06/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL		
	LENTELLAS A CASEIRA (con chourizo)	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS		CROQUETAS	ENERXÍA (Kcal)	619,99
	TORTILLA DE PATACA	FILETE RUÑO EN SALSA CASTELLANA	FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O CHILINDRON		PIZZA	Prot. (g)	20,63
	TOMATE	XARDIÑEIRA (con pataca)	VERDURAS GUISADAS	PATACA PANADEIRA		PATACAS CHIP	Lip. (g)	21,27
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA		PALMEIRA DE CHOCOLATE	HdeC (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	logur 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 xudias	Cous cous con pescada e bastoncillos de cabaciña	Salteado de tenreira con cenorias e patacas				
Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita				