COLEXIO DON BOSCO
Salesianas de Vigo

ABRIL 2025

ARUME
COCINAMOS PARA TI

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES		
Semana 4		01/04/2025	02/04/2025	03/04/2025	04/04/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	VALOR
		SOPA DE VERDURAS	BRÓCOLI CON XAMÓN	ENSALADA DE GARAVANZOS	CREMA DE CENORIA	ENERXÍA (Kcal)	661,06
		XAMÓN ASADO	MACARRÓNS CON ATÚN, SALSA DE TOMATE, QUEIXO E ALBÁHACA	XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO	BACALLAU AO FORNO	Prot .(g)	30,52
		PATACAS ASADAS		ARROZ PILAF	PATACAS PANADEIRA	Lip. (g)	18,66
		LÁCTEO-Froita	FROITA	FROITA	FROITA	HdeC (g)	86,26
		Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	Vaso de leite con pan branco torrado con margarina, marmelada e froita fresca	Vaso de leite con cacao, bolachas e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural		
		PEIXE DO DÍA AO PAPILLOTE CON MINESTRA REFOGADA FROITA	FINGGERS DE POLO CASEIRAS CON ENSALDA LÁCTEO	REVOLTO DE COGOMELOS CON GAMBAS LÁCTEO	HOXALDRE DE XAMÓN E QUEIXO LÁCTEO		
Semana 5	07/04/2025	08/04/2025	09/04/2025	10/04/2025	11/04/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	ENSALADA TROPICAL	MACARRÓNS EN SALSA DE QUEIXO	SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS CON CHOURIZO	ENSALADA DE PASTA	ENERXÍA (Kcal)	632,84
	GUISO DE CARNE	GALO SAN PEDRO Á ROMANA	TORTILLA CORRO DA PATACA	ARROZ TRES DELICIAS	LOMBO A PRANCHA	Prot .(g)	28,24
	CON PATACAS E VERDURAS	XUDIAS SALTEADAS	ENSALADA MIXTA		PATACAS FRITAS	Lip. (g)	21,96
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	LACTEO- Froita	HdeC (g)	76,96
	Vaso de leite con pan branco torrado con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cacao, bolachas e froita fresca	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	Vaso de leite con bolachas e froita fresca	Vaso de leite con torradas de pan integral con margarina, marmelada e zume de laranxa natural		
	TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO E TOMATE NATURAL LÁCTEO	HAMBURGUESA MIXTA A PRANCHA CON LEITUGA E CEBOLA LÁCTEO	PEIXE DO DÍA Á PRANCHA CON ENSALADA LÁCTEO	PANPIZZA VEXETAL LÁCTEO	FIAMBRE DE PEITUGA DE PAVO CON QUEIXO FRESCO FROITA		
Semana 6	14/04/2025	15/04/2025	16/04/2025	17/04/2025	18/04/2025		
	VACACIÓNS DE SEMANA SANTA						
Semana 6	21/04/2025	22/04/2025	23/04/2025	24/04/2025	25/04/2025		
	VACACIÓNS DE SEMANA SANTA	EMPANADA DE PAVO E QUEIXO	CREMA DE CABACIÑA	CROQUETAS CON LEITUGA	LENTELLAS ESTUFADAS	Enerxía (Kcal)	757,42
		PEIXE AO FORNO	ALBÓNDEGAS EN SALSA	MACARRÓNS	PIZZA CASEIRA DE XAMÓN	Prot .(g)	35,18
		ENSALADA COMPLETA	ARROZ	CON BOLOÑESA VEXETAL		Lip. (g)	26,28
		FROITA	FROITA	LÁCTEO-Froita	FROITA	HdeC (g)	88,34
		Vaso de leite con torrada de pan integral con queixo de untar, marmelada e zumo de laranxa natural	Vaso de leite con cacao, bolachas e froita fresca	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	Vaso de leite con pan branco torrado con margarina, marmelada e zumo de laranxa natural		
		TORRADA DE VERDURAS LÁCTEO	PEIXE DO DÍA AO FORNO CON PATACAS AO FORNO LÁCTEO	SANDWICHE VEXETAL CON OVO FROITA	FILETE DE TENREIRA Á PRANCHA CON BRÓCOLI REFOGADO LÁCTEO		
Semana 1	28/04/2025	29/04/2025	30/04/2025			VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	ESPAGUETES Á NAPOLITANA	SOPA DE AVE	CREMA DE VERDURAS			Enerxía (Kcal)	686,54
	PESCADA Á PRANCHA	OVOS COCIDOS, CHOURIZO	FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO E QUEIXO			Prot .(g)	28,18
	ENSALADA MIXTA	CON XUDÍAS VERDES E PATACAS COCIDAS	PATACAS FRITAS			Lip. (g)	23,66
	FROITA	LACTEO-Froita	FROITA/XEADO			HdeC (g)	82,64
	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	Vaso de letie, torrada de pan branco con margarina, marmelada e froita fresca	Vaso de leite con cacao, bolachas e zume de laranxa natural				
	TORTILLA DE ESPÁRRAGOS CON TOMATE AO FORNO	SANDWICHE MIXTO	PEIXE DO DÍA CON CABACIÑA A PRANCHA				

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desea consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

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