



MENÚ ESCOLAR

ABRIL 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

01/04/2024

02/04/2024

03/04/2024

04/04/2024

05/04/2024

VACACIONS SEMANA SANTA

SOPA DE PIÑONS
Lombo asado en salsa de piñillos
Xardiñeira
Iogur

FABAS CON CABAZA
Tortilla de patata
Leituga e tomate
Froita

CREMA CAMPERA
Atún guisado
Fideos
Iogur

LENTELLAS VEXETAIS
POLO STROGONOFF
ARROZ
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Energía (Kcal) 6681
Prot. (g) 2634
Lip. (g) 2510
Hd+C (g) 7967

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e pequiño de pavo, Zume de laranxa natural

Vaso de leite, cereais con miel Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria con marmelada e manteiga, Froita

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano, Froita

Cabaciña rechea de atún con arroz integral

Brocoli saiteado con bacalao e palapa

Revoltos de espárragos con setas

Peixe a forno con arroz integral

Recomendacións

08/04/2024

09/04/2024

10/04/2024

11/04/2024

12/04/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS
PUCHERO DE POLO CON PATACAS
FROITA

CREMA DE CABACIÑA
BOLOÑESA VEXETAL
MACARRONS
Iogur

GARAVANZOS ESTUFADOS
Tortilla de atún
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLVAS
FROITA

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ
FROITA

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL
PESCADA A GALEGA
BROCOLI O VAPOR CON PATACAS
Iogur

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
ENERXIA (Kcal) 6443
Prot. (g) 2323
Lip. (g) 2152
Hd+C (g) 6259

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva, Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria, Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón serrano, Froita

Vaso de leite, pane con aceite de oliva e queixo fresco, Froita

Tortilla de francesa con patatas e verduras

Rapante con patatas e bastoncillos de cabaciña

Ensalada de polo

Salmón a forno con saiteado de verduras e patatas

Verduras guisadas con daditos de lombo

Recomendacións

15/04/2024

16/04/2024

17/04/2024

18/04/2024

19/04/2024

CALDO VEXETAL
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
PATACAS ASADAS
Iogur

SOPA DE CABELLIN
FILETE DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

FABAS ESTUFADAS
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
FROITA

CREMA DE XUDIAS
RABAS
PATACAS O VAPOR CON PEREXIL
Iogur

GARAVANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
ENERXIA (Kcal) 6165
Prot. (g) 2299
Lip. (g) 2158
Hd+C (g) 7413

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e pequiño de pavo, Zume de laranxa natural

Vaso de leite, cereais con miel, Froita

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva, Froita

Iogur natural, bolachas de avena con plátano, Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscitos caseiros, Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Minestra de verduras con taquitos de tenreira

Tortilla francesa con ensalada variada

Arroz saiteado con taquitos de tenreira, cenoria e cabaciña

Fideos con lombo e verduras

Recomendacións

22/04/2024

23/04/2024

24/04/2024

25/04/2024

26/04/2024

TALLARINS CON TOMATE
XARDA A MARIÑEIRA
BROCOL E CENORIA
FROITA

CREMA DE CABAZA
POLO AS FINAS HERBAS
PATACAS GUIADAS
Iogur

ENSALADILLA CON OVO RELADO
XURELO O FORNO
CODIÑOS
FROITA

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
Lombo adubado
ARROZ
Iogur

MACARRONS CON CHOURIZO
LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
ENERXIA (Kcal) 6997
Prot. (g) 2630
Lip. (g) 2560
Hd+C (g) 9306

Vaso de leite, cereais de arroz inflado, Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón cocido, Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria con marmelada e manteiga, Froita

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano, Froita

Vaso de leite, pane con aceite de oliva e queixo fresco, Froita

Escalope de pavo con xardiñeira e patata

Ensalada de atún e patata cocida

Xudias verdes con daditos de tenreira

Brocoli saiteado con salmón e patata

Bacallo a plancha con saiteado de cabaciña, berenxena e cenoria

Recomendacións

29/04/2024

30/04/2024

01/05/2024

02/05/2024

03/05/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS
PESCADA A ROMANA
LEITUGA E TOMATE
Iogur

CREMA DE VERDURAS
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
ENERXIA (Kcal) 6727
Prot. (g) 2413
Lip. (g) 2456
Hd+C (g) 6190

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva, Froita

Verduras guisadas con daditos de lombo

Rapante con patatas e bastoncillos de cabaciña

Recomendacións

Quanto que este menú forma parte do programa de apoio á alimentación saudable e consciente promovido polo Consello Municipal de Saúde de Pontevedra e co apoio do Concello de Pontevedra. O programa conta co apoio do ARUME.





CELIACO

ABRIL 2024



LUNS

01/04/2024

VACACIONES DE SEMANA SANTA

MARTES

02/04/2024

SOPA DE FIDEOS
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS
XARDIÑEIRA
IOGUR

MÉRCORES

03/04/2024

FABAS CON CABAZA
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E TOMATE
FROITA

XOVES

04/04/2024

CREMA CAMPEIRA
ATÚN GUISADO
MACARRONS
IOGUR

VENRES

05/04/2024

FABAS VEXETAIS
POLO STROGONOFF
ARROZ BRANCO
FROITA

Semana 1

08/04/2024

SOPA DE LETRAS

POLO ESTUFADO CON PATACAS

FROITA

09/04/2024

CREMA DE CABACIÑA

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS

IOGUR

10/04/2024

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

11/04/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

ALBÓNDEGAS

ARROZ BRANCO

FROITA

12/04/2024

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

Semana 2

15/04/2024

CALDO VEXETAL

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACA ASADA

IOGUR

16/04/2024

SOPA DE PASTA

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

17/04/2024

FABAS VEXETAIS

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

18/04/2024

CREMA DE XUDIAS

XARDA O FORNO

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

IOGUR

19/04/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

Semana 3

22/04/2024

MACARRONS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

23/04/2024

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

24/04/2024

ENSALADILLA

XURELO O FORNO

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

25/04/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

26/04/2024

MACARRONS CON CHOURIZO

FABAS ESTUFADAS CON POLO

FROITA

Semana 4

29/04/2024

SOPA DE LETRAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

30/04/2024

CREMA DE VERDURAS

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

FROITA

01/05/2024

02/05/2024

03/05/2024

Semana 5





SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

ABRIL 2024



LUNS

01/04/2024

VACACIONES DE SEMANA SANTA

MARTES

02/04/2024

SOPA DE PIÑONS
Lombo asado en salsa de piquillos
Xardiñeira
Iogur de soia

MÉRCORES

03/04/2024

FABAS CON CABAZA
Tortilla de patata
Leituga e tomate
Froita

XOVES

04/04/2024

CREMA CAMPEIRA
Atún guisado
Fideos
Iogur de soia

VENRES

05/04/2024

LENTELLAS A CASEIRA
Polo asado
Arroz branco
Froita

Semana 1

08/04/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO ESTUFADO CON PATACAS

FROITA

09/04/2024

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

Iogur de soia

10/04/2024

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

11/04/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

12/04/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

Iogur de soia

Semana 2

15/04/2024

CALDO VEXETAL

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACA ASADA

Iogur de soia

16/04/2024

SOPA DO DIA

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

17/04/2024

FABAS VEXETAIS

GUIISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

18/04/2024

CREMA DE XUDIAS

XARDA O FORNO

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

Iogur de soia

19/04/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

Semana 3

22/04/2024

TALLARINS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

23/04/2024

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS ESTUFADAS

Iogur de soia

24/04/2024

ENSALADILLA

XURELO O FORNO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

25/04/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

Iogur de soia

26/04/2024

MACARRONS CON CHOURIZO

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

FROITA

Semana 4

29/04/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

LEITUGA E TOMATE

Iogur de soia

30/04/2024

CREMA DE VERDURAS

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

FROITA

01/05/2024

02/05/2024

03/05/2024

Semana 5

Garantía que todos los menús han sido elaborados según las pautas de dietas especiales establecidas por el COMI (Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición) en colaboración con el equipo de dietistas de ARUME. Se reserva el derecho a modificar el menú sin previo aviso.





SEN OVO

ABRIL 2024



LUNS

01/04/2024

VACACIONES DE SEMANA SANTA

MARTES

02/04/2024

SOPA DE PASTA
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS
XARDIÑEIRA
IYGUR

MÉRCORES

03/04/2024

FABAS CON CABAZA
ESTUFADO DE TERNERA A XARDIÑEIRA
FROITA

XOVES

04/04/2024

CREMA CAMPEIRA
ATÚN GUISADO
MACARRONS
IYGUR

VENRES

05/04/2024

LENTELLAS A CASEIRA
POLO STROGONOFF
ARROZ BRANCO
FROITA

Semana 1

08/04/2024

SOPA DE PASTA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

FROITA

09/04/2024

CREMA DE CABAÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IYGUR

10/04/2024

GARAVANZOS ESTUFADOS

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

11/04/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

ALBÓNDEGAS

ARROZ BRANCO

FROITA

12/04/2024

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IYGUR

Semana 2

15/04/2024

CALDO VEXETAL

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACA ASADA

IYGUR

16/04/2024

SOPA DE PASTA

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

17/04/2024

FABAS VEXETAIS

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

18/04/2024

CREMA DE XUDIAS

XARDA O FORNO

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

IYGUR

19/04/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

Semana 3

22/04/2024

MACARRONS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

23/04/2024

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS ESTUFADAS

IYGUR

24/04/2024

MINESTRA CON XAMÓN

XURELO O FORNO

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

25/04/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

IYGUR

26/04/2024

MACARRONS CON CHOURIZO

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

FROITA

Semana 4

29/04/2024

SOPA DE PASTA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

LEITUGA E TOMATE

IYGUR

30/04/2024

CREMA DE VERDURAS

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

FROITA

01/05/2024

02/05/2024

03/05/2024

Semana 5

Garanta que estes menús sexan planificados segundo os principios dietéticos, nutricionais e ecolóxicos do OMS (Organización Mundial da Saúde) en colaboración coa comunidade científica e con especialistas en nutrición para a saúde. Sa deusa saúdable e máis saúde. www.arume.org





SEN FROITOS SECOS

ABRIL 2024



LUNS

03/04/2024

VACACIONES DE SEMANA SANTA

MARTES

02/04/2024

SOPA DE PIÑONS
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS
XARDIÑEIRA
IOGUR

MÉRCORES

03/04/2024

FABAS CON CABAZA
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E TOMATE
FROITA

XOVES

04/04/2024

CREMA CAMPEIRA
ATUN GUISADO
FIDEOS
IOGUR

VENRES

05/04/2024

LENTELLAS VEXETAIS
POLO STROGONOFF
ARROZ BRANCO
FROITA

Semana 1

08/04/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS
PUCHERO DE POLO
FROITA

09/04/2024

CREMA DE CABACIÑA
CÁLDERETA DE TENREIRA
MACARRONS SALTEADOS
IOGUR

10/04/2024

GARAVANZOS ESTUFADOS
TORTILLA DE ATUN
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS
FROITA

11/04/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñones)
ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE
ARROZ BRANCO
FROITA

12/04/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL
PESCADA A GALEGA
BROCOLI CON PATACA
IOGUR

Semana 2

15/04/2024

CALDO VEXETAL
POLO ASADO
PATACAS ASADAS
IOGUR

16/04/2024

SOPA DE CABELLIN
PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

17/04/2024

FABAS ESTUFADAS
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
FROITA

18/04/2024

CREMA DE XUDIAS
RABAS
PATACA O VAPOR CON PEREXIL
IOGUR

19/04/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA
FROITA

Semana 3

22/04/2024

TALLARINS CON TOMATE
XARDA A MARIÑEIRA
BROCOLI E CENORIA
FROITA

23/04/2024

CREMA DE CABAZA
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS
PATACAS GUISADAS
IOGUR

24/04/2024

ENSALADILLA CON OVO
XURELO O FORNO
CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL
FROITA

25/04/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
LOMBO ADUBADO O FORNO
ARROZ BRANCO
IOGUR

26/04/2024

MACARRONS CON CHOURIZO
LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO
FROITA

Semana 4

29/04/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS
FILETE DE PESCADA A ROMANA
LEITUGA E TOMATE
IOGUR

30/04/2024

CREMA DE VERDURAS
TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ
FROITA

01/05/2024

02/05/2024

03/05/2024

Semana 5

Quinta que vénse menta frouta plicada segundo os grupos de idade e a idade da escola. OMS (Organización Mundial da Saúde) en colaboración coa rede de escolas de primaria de Pontevedra. Se decida cancelar a mañá avisaríase no sitio web do centro.

