



SAGRADA FAMILIA FILIPENSES

MAIO 2024



	LUNS 29/04/2024	MARTES 30/04/2024	MÉRCORES 01/05/2024	XOVES 02/05/2024	VENRES 03/05/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1			FESTIVO	SOPA DE PIÑONS PUCHERO DE POLO CON PATACAS	EMPANADA DE XAMÓN DE IORK E QUEIXO XARDA A MARIÑEIRA BRECOL E CENORIA	ENERXÍA (Kcal) 642,72 Prot. (g) 22,85 Lip. (g) 22,48 HidrC. (g) 80,15
				Vazo de leite, bolachas tipo maria con marmelada e manteiga; Froita. Pescada a prancha con arroz integral con verduras. Lácteo	Vazo de leite, Tostas de xamón serrano; Froita. Tortilla de berenxena con ensalada de tomate. Lácteo	 Recomendacións
Semana 2	06/05/2024 LENTELLAS A CASEIRA MILANESA LEITUGA E MILLO FROITA	07/05/2024 NUGGETS DE POLO MACARRONS A CARBONARA IOGUR	08/05/2024 SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS Lombo adubado PATACAS ESTUFADAS FROITA	09/05/2024 FABAS CON VERDURAS EMPANADA DE ATÚN IOGUR	10/05/2024 CREMA DE CABAZA E CABACIÑA ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ FROITA	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL ENERXÍA (Kcal) 653,99 Prot. (g) 23,34 Lip. (g) 22,85 HidrC. (g) 79,41
	Vazo de leite, cereais de avena e froita. Salmon o forno con salteado de verduras e patacas. Lácteo	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva; Froita. Brocol salteado con bacallao e pataca. Froita	Vazo de leite, bolachas tipo maria, Zume de laranxa natural. Peixe o forno con arroz integral. Lácteo	Vazo de leite, pan con xamón serrano; Froita. Tortilla de francesa con patacas e verduras. Froita	Vazo de leite, pino con aceite de oliva e queixo fresco; Froita. Rapante con minestra de verduras. Lácteo	 Recomendacións
Semana 3	13/05/2024 ENSALADA DE PASTA RABAS LEITUGA E TOMATE IOGUR	14/05/2024 CREMA DE XUDIAS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS FROITA	15/05/2024 LENTELLAS GUISADAS PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA PATACAS O VAPOR IOGUR	16/05/2024 CREMA DE CENORIA POLO STROGONOFF ARROZ FROITA	17/05/2024 FESTIVO	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL ENERXÍA (Kcal) 642,24 Prot. (g) 23,93 Lip. (g) 21,83 HidrC. (g) 84,61
	Vazo de leite, pan integral con aceite de oliva, e peixe de pavo; Zume de laranxa natural. Escalope de pavo con xardiñeira. Froita	Vazo de leite, cereais con miel; Froita. Ensalada de polo con pasta. Lácteo	Vazo de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva; Froita. Lasaña de peixe e espinaças. Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano; Zume de laranxa natural. Cabaciña rechea de ahioli con cous cous de verduras. Lácteo		 Recomendacións
Semana 4	20/05/2024 ENSALADA PRIMAVERA GUIZO DE PORCO CON PATACAS FROITA	21/05/2024 CREMA DE CABACIÑA POLO ASADO PATACAS ASADAS FROITA	22/05/2024 FESTIVO	23/05/2024 SOPA DE FIDEOS Lombo adubado en salsa de piquillos XARDIÑEIRA FROITA	24/05/2024 ENSALADA CON GARAVANZOS XURELO EN SALSA DE LIMÓN ARROZ CON VERDURAS IOGUR	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL ENERXÍA (Kcal) 623,94 Prot. (g) 22,15 Lip. (g) 20,05 HidrC. (g) 67,99
	Vazo de leite, cereais de arroz, inflado, Zume de laranxa natural. Bacalao a prancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria. Lácteo	Vazo de leite, pan con xamón cocido; Froita. Arroz salteado con taquillos de salmon e berenxena. Lácteo		Vazo de leite, Tostas de xamón serrano; Froita. Tortilla de berenxena con ensalada de tomate. Lácteo	Vazo de leite con biscotto casiro; Froita.	 Recomendacións
Semana 5	27/05/2024 XUDIAS VERDES CON ALLADA TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS IOGUR	28/05/2024 ENSALADILLA XARDA CON ALLO E PEREXIL LEITUGA E TOMATE FROITA	29/05/2024 ENREXADO DE POLO E CEBOLA POLO AS FINAS HERBAS CODIÑOS SALTEADOS FROITA	30/05/2024 SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS IOGUR	31/05/2024 ENSALADA TROPICAL ATÚN GUISADO FIDEOS FROITA	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL ENERXÍA (Kcal) 652,98 Prot. (g) 25,36 Lip. (g) 24,73 HidrC. (g) 69,39
	Vazo de leite, cereais de avena e froita. Rape o forno con cous cous de verduras. Froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva; Froita. Xudias verdes con dados de lombo. Lácteo	Vazo de leite, cereais con miel; Froita. Ensalada de atún e pataca cocida. Lácteo	Vazo de leite, bolachas tipo maria con marmelada e manteiga; Froita. Lasaña de espinaças e champiños. Froita	Vazo de leite, Tostas de xamón serrano; Froita. Minestra de verduras con taquillos de tenreira. Lácteo	 Recomendacións

Con este premio queremos agradecer a todos los participantes que han colaborado en la elaboración de este menú. Se trata de un premio que se otorga a los participantes que han colaborado en la elaboración de este menú. Se trata de un premio que se otorga a los participantes que han colaborado en la elaboración de este menú.





SEN OVO

MAIO 2024



LUNS

29/04/2024

MARTES

30/04/2024

MÉRCORES

03/05/2024

XOVES

02/05/2024

VENRES

03/05/2024

Semana 1

SOPA DE PASTA

MACARRONS CON CHAMPIÑONS

FESTIVO

POLO ESTUFADO CON PATACAS

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

FROITA

Semana 2

06/05/2024

07/05/2024

08/05/2024

09/05/2024

10/05/2024

LENTELLAS A CASEIRA

NUGGETS DE POLLO

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

FABAS VEXETAIS

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

MACARRONS

LOMBO ASADO

PESCADA O FORNO

ALBÓNDEGAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CARBONARA

PATACAS ESTUFADAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

13/05/2024

14/05/2024

15/05/2024

16/05/2024

17/05/2024

ENSALADA ITALIANA

CREMA DE XUDIAS

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE CENORIA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TENREIRA ASADA

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

POLO STROGONOFF

FESTIVO

LEITUGA E TOMATE

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA O VAPOR

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

20/05/2024

21/05/2024

22/05/2024

23/05/2024

24/05/2024

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

CALDO VEXETAL

SOPA DE PASTA

ENSALADA CON GARAVANZOS

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

POLO ASADO

PESCADA EN SALSA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PATACA ASADA

MACARRONS

XARDIÑEIRA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 5

27/05/2024

28/05/2024

29/05/2024

30/05/2024

31/05/2024

XUDIAS CON ALLADA

ARROZ TRES DELICIAS

CREMA DE CABAZA

SOPA DE PASTA

ENSALADA TROPICAL

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

XARDA O FORNO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

ATÚN GUISADO

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Garante que a dos meses logo despois saque os produtos do teu menú e que os produtos do teu menú saian a prezo de venda. (Deposición Municipal de Sanxenxo) en colaboración coa rede de supermercados de Sanxenxo. Se desas e cartóns a manusear sobre www.arume.com





SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

MAIO 2024



LUNS

29/04/2024

MARTES

30/04/2024

MÉRCORES

03/05/2024

XOVES

02/05/2024

VENRES

03/05/2024

Semana 1

FESTIVO

POLO ESTUFADO CON PATACAS

SOPA DE PIÑONS

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

FROITA

06/05/2024

LENTELLAS A CASEIRA

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

07/05/2024

NUGGETS DE POLLO

MACARRONS SALTEADOS

CARBONARA

IOGUR DE SOIA

08/05/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

LOMBO ASADO

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

09/05/2024

FABAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DE SOIA

10/05/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 2

13/05/2024

ENSALADA ITALIANA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

IOGUR DE SOIA

14/05/2024

CREMA DE XUDIAS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

15/05/2024

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

PATACA O VAPOR

IOGUR DE SOIA

16/05/2024

CREMA DE CENORIA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

17/05/2024

FESTIVO

Semana 3

20/05/2024

ENSALADA PRIMAVERA

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

21/05/2024

CREMA DE CABACIÑA

POLO ASADO

PATACA ASADA

FROITA

22/05/2024

CALDO VEXETAL

PESCADA EN SALSA

ESPIRAIS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

23/05/2024

SOPA DE FIDEOS

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

FROITA

24/05/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR DE SOIA

Semana 4

27/05/2024

XUDIAS CON ALLADA

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

28/05/2024

ENSALADILLA

XARDA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

29/05/2024

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

30/05/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

IOGUR DE SOIA

31/05/2024

ENSALADA TROPICAL

ATÚN GUISADO

FIDEOS

FROITA

Semana 5

Conste que esta menús non placécese segundo os principios dietéticos subscritos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en colaboración coa Universidade de Santiago de Compostela. A dieta é adecuada a máis do 90% da poboación da comunidade.





CELIACO

MAIO 2024



LUNS

29/04/2024

MARTES

30/04/2024

MÉRCORES

03/05/2024

XOVES

02/05/2024

VENRES

03/05/2024

Semana 1

SOPA DE FIDEOS

ESPAGUETIS CON CHAMPIÑONS

FESTIVO

POLO ESTUFADO CON PATACAS

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

FROITA

06/05/2024

07/05/2024

08/05/2024

09/05/2024

10/05/2024

FABAS CON CHOURIZO

NUGGETS DE POLLO

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

FABAS VEXETAIS

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

XURELO A GALEGA

MACARRONS

LOMBO ASADO

PESCADA O FORNO

ALBÓNDEGAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CARBONARA

PATACAS ESTUFADAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

13/05/2024

14/05/2024

15/05/2024

16/05/2024

17/05/2024

MACARRONS CON TOMATE

CREMA DE XUDIAS

GARAVANZOS CON VERDURAS

CREMA DE CENORIA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

POLO STROGONOFF

FESTIVO

LEITUGA E TOMATE

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

PATACA O VAPOR

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

20/05/2024

21/05/2024

22/05/2024

23/05/2024

24/05/2024

ENSALADA TRICOLOR

CREMA DE CABACIÑA

CALDO VEXETAL

SOPA DE FIDEOS

ENSALADA CON GARAVANZOS

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

POLO ASADO

PESCADA EN SALSA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PATACA ASADA

MACARRONS

XARDIÑEIRA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 4

27/05/2024

28/05/2024

29/05/2024

30/05/2024

31/05/2024

XUDIAS CON ALLADA

ENSALADILLA

CREMA DE CABAZA

SOPA DE LETRAS

ENSALADA TROPICAL

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

XARDA O FORNO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

TORTILLA DE PATACA

ATÚN GUISADO

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA

MACARRONS

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 5

Quem que vós meáis fírmis plicificadas reparedes
 es pmpo de ARUME COCINAMOS PARA TI
 OMI (Organización Mundial de Alimentos) en colaboración
 con sus aliados de las Naciones Unidas de H
 rálida. Se busca cumplir a mano sobre vofr
 www.arumeservicio.com





SEN FROITOS SECOS

MAIO 2024



LUNS

29/04/2024

MARTES

30/04/2024

MÉRCORES

01/05/2024

XOVES

02/05/2024

VENRES

03/05/2024

Semana 1

FESTIVO

PUCHERO DE POLO

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

FROITA

06/05/2024

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

MILANESA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

07/05/2024

NUGGETS DE POLLO

MACARRONS A CARBONARA

MACARRONS A CARBONARA

IOGUR

08/05/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

LOMBO ADUBADO O FORNO

PATACAS GUIADAS

FROITA

09/05/2024

FABAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

10/05/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 2

13/05/2024

ENSALADA DE PASTA

RABAS

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

14/05/2024

CREMA DE XUDIAS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

15/05/2024

LENTELLAS GUIADAS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

16/05/2024

CREMA DE CENORIA

POLO STROGONOFF

ARROZ BRANCO

FROITA

17/05/2024

FESTIVO

Semana 3

20/05/2024

NON LECTIVO

21/05/2024

CREMA DE CABACIÑA

POLO ASADO

PATACAS ASADAS

FROITA

22/05/2024

CALDO VEXETAL

PESCADA EN SALSA DE PORROS

ESPIRAIS SALTEADOS

IOGUR

23/05/2024

SOPA DE FIDEOS

LOMBO ADUBADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

FROITA

24/05/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

Semana 4

27/05/2024

XUDIAS CON ALLADA

TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

IOGUR

28/05/2024

ENSALADILLA CON OVO

XARDA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

29/05/2024

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

30/05/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

31/05/2024

ENSALADA TROPICAL

ATUN GUISADO

FIDEOS

FROITA

Semana 5

Comente que esta menú é unha planificación segundo os principios dietéticos e nutricionais establecidos polo OMS (Organización Mundial da Saúde) en colaboración coa Universidade de Santiago de Compostela. Se desaxa rematado o menú pódese ver en www.senfrutossecos.com

