



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Semana 4		01/04/2025	02/04/2025	03/04/2025	04/04/2025	
		LENTEJAS ESTOFADAS ⁽¹⁾	MACARRONES CON CHORIZO	SOPA DE VERDURAS (1, 3, 10 y 12)	PAELLA	ENERGIA (Kcal) 729,70
		TORTILLA (3)	FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA (1, 3, 4, 5 y 6)	POLLO AL AJILLO	BOCADITOS DE BACALAO (1, 2, 3, 4, 5 y 6)	Prot. (g) 30,70
		TOMATE (14)	LECHUGA (14)	CON PATATAS FRUTA	ENSALADA (14) FRUTA	Lip. (g) 28,82
		FRUTA	LACTEO (2) - Fruta			HdeC (g) 80,32
	Vaso de leche con tostada de pan integral con aceite de oliva virgen y fruta	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	Vaso de leche con cereales y fruta	Vaso de leche con tostada de pan blanco con margarina, mermelada y zumo de naranja natural		Recomendaciones
	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON TOMATE ASADO LACTEO	ENSALADA COMPLETA CON QUESO Y NUECES LACTEO	PESCADO DEL DIA AL HORNO CON PATATAS ASADAS LACTEO	PECHUGA DE PAVO CON PURE DE ZANAHORIA LACTEO		
Semana 5	07/04/2025	08/04/2025	09/04/2025	10/04/2025	11/04/2025	VALOR
	CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES (1)	POTAJE DE GARBANZOS	JUDIAS CON HUEVO (3)	SOPA VEGETAL (1, 3, 10 y 12)	PASTA GRATINADA (1, 2, 3, 10 y 12)	ENERGIA (Kcal) 702,60
	ALBÓNDIGAS CASERAS (14)	FINGERS CASEROS DE PESCADO (1, 3, 4, 5 y 6)	PAVO ESTOFADO (14)	JAMÓN ASADO (2, 10 y 14)	MERLUZA A LA PLANCHA (4, 5 y 6)	Prot. (g) 33,76
	CON ARROZ BLANCO LACTEO (2) - Fruta	ENSALADA MIXTA (14) FRUTA	PATATAS FRUTA	PURE FRUTA	LECHUGA Y ZANAHORIA (14) LACTEO (2) - Fruta	Lip. (g) 30,04
						HdeC (g) 70,82
	Vaso de leche con cereales de chocolate y zumo de naranja natural	Vaso de leche con cereales de chocolate y zumo de naranja natural	Vaso de leche con cacao, tostada de pan blanco con margarina, mermelada y fruta	Vaso de leche con cacao, galletas integrales y zumo de naranja natural	Vaso de leche con pan integral fresco con aceite de oliva virgen y fruta	
	PIZZA CASERA DE ATÚN FRUTA	REVUELTO DE ESPINACAS LACTEO	BERENJENA RELLENA DE VERDURAS Y GRATINADA LACTEO	VARITAS DE PESCADO CASERAS CON ENSALADA DE CANONIGOS LÁCTEO	HUEVOS RELLENOS CON LECHUGA FRUTA	
Semana 6	14/04/2025	15/04/2025	16/04/2025	17/04/2025	18/04/2025	
	VACACIONES DE SEMANA SANTA					
	21/04/2025	22/04/2025	23/04/2025	24/04/2025	25/04/2025	VALOR
	VACACIONES DE SEMANA SANTA	SOPA DE ESTRELLAS (1, 3, 10, 12)	MACARRONES SALTEADOS (1, 3, 10 y 12)	CREMA MULTIVERDURAS CON PICATOSTES (1)	ALUBIAS ESTOFADAS	ENERGIA (Kcal) 634,38
		LOMO A LA PLANCHA (2, 10 y 14)	GALLO SAN PEDRO AL HORNO (4, 5 y 6)	MILANESA (1, 2, 3, 10 y 14)	PIZZA CASERA (1, 2, 3, 4 y 14)	Prot. (g) 26,88
	CON PATATAS Y MENESTRA	CON ENSALADA (14)	ARROZ		Lip. (g) 20,12	
	NATILLAS CASERAS (2)	FRUTA	LACTEO (2) - Fruta	FRUTA	HdeC (g) 81,62	
	Vaso de leche con galletas integrales y fruta	Vaso de leche con cacao, copos de arroz inflado y zumo de naranja natural	Vaso de leche con pan integral fresco con aceite de oliva virgen y fruta	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural		
	SANDWICH VEGETAL FRUTA	ENSALADA COMPLETA CON JAMÓN COCIDO Y QUESO LACTEO	CALABAZA RELLENA CON SU PROPIA CARNE Y VERDURAS FRUTA	LENGUADINA AL HORNO CON ARROZ Y TOMATE LACTEO		
Semana 1	28/04/2025	29/04/2025	30/04/2025			
	SOPA DE PASTA (1, 3, 10, 12)	POTAJE DE LEGUMBRES	TALLARINES CON TOMATE Y QUESO (1, 2, 3, 10 y 12)		ENERGIA (Kcal) 692,86	
	GUIZO DE CARNE (2, 10 y 14)	ARROZ CON POLLO	SAN JACOBO CASERO (1, 2, y 3)		Prot. (g) 33,68	
	CON PATATAS Y MENESTRA LACTEO (2) -Fruta	FRUTA	ENSALADA MIXTA (14) LACTEO (2) - Fruta		Lip. (g) 27,72	
					HdeC (g) 74,50	
	Vaso de leche con cacao, cereales y fruta	Vaso de leche con tostada de pan integral con margarina, mermelada y zumo de naranja natural	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural			
	TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS REHOGADAS FRUTA	SANDWICH VEGETAL LACTEO	LENGUADINA A LA PLANCHA CON PURE DE PATATA FRUTA			



Garantía de que estos menús fueron planificados siguiendo los principios dietéticos nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en su publicación "Escuela y salud" elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desea consultar a través de nuestro sitio web: www.arumeservicios.com

- 1 GLUTEN
- 2 LECHE
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTACEOS
- 7 FRUTOS CASCARA
- 8 CACAHUETE
- 9 SESAMO
- 10 SOJA
- 11 ALTRAMUCES
- 12 MOSTAZA
- 13 APIO
- 14 OXIDO DE AZUFRE/SULFITOS

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