FEBREIRO

ARUME
COCINAMOS PARA TI

ALBA

LUNS 29/01/2018	MARTES 30/01/2018	MÉRCORES 31/01/2018	XOVES 01/02/2018	VENRES 02/02/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
			SOPA DE VERDURAS	ESPIRAIS GRATINADOS	ENERXÍA (Kcal)	654,00
			TORTILLA DE CABACIÑA	MARUCA A GALEGA	Prot .(g)	23,94
			TOMATE	COLIFLOR	Líp. (g)	20,93
			IOGUR	FROITA	HdeC (g)	93,24
Almorzo e cea recomendado.			LEITE CON BISCOITO E FROITA TORTILLA DE QUEIXO FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS PESCADA COCIDA LÁCTEO		

LUNS 05/02/2018	MARTES 06/02/2018	MÉRCORES 07/02/2018	XOVES 08/02/2018	VENRES 09/02/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA DE PORROS	GARAVANZOS ESTUFADOS	CALDO DE REPOLO, PATACA, CENORIA, PORROS E FABAS	ENSALADA CON OVO DURO E ESPINACAS	SOPA DE COCIDO	ENERXÍA (Kcal)	702,53
ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE	RABAS EMPANADAS	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA EN SALSA VERDE	COCIDO	Prot .(g)	26,68
ARROZ	LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	ARROZ O FORNO	PATACA		Líp. (g)	24,37
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FLORES DE ENTROIDO	HdeC (g)	89,75
Almorzo e cea recomendado. LEITE CON TOSTADAS E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	LEITE, ZUME E CEREAIS RAPANTE A PRANCHA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA LOMBO A PRANCHA LÁCTEO	CACAO, PAN CON ACEITE PEIXE DO DIA FROITA	LEITE, CEREAIS E FROITA SANWICH VEXETAL FROITA		

LUNS 12/02/2018	MARTES 13/02/2018	MÉRCORES 14/02/2018	XOVES 15/02/2018	VENRES 16/02/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	CREMA DE CABACIÑA		ENERXÍA (Kcal)	596,68
			ESTUFADO DE PAVO CON MACARRONS E VERDURAS		Prot .(g)	27,42
				XORNADA RUSA	Líp. (g)	23,68
			FROITA		HdeC (g)	75,65
Almorzo e cea recomendado.			LEITE CON BISCOITO E FROITA MARUCA A PRANCHA LÁCTEO			

LUNS 19/02/2018	MARTES 20/02/2018	MÉRCORES 21/02/2018	XOVES 22/02/2018	VENRES 23/02/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
LENTELLAS A CASEIRA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE CABAZA	GARAVANZOS CON ACELGAS	CALDO GALEGO	ENERXÍA (Kcal)	693,49
TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA A ROMANA	POLO Ó CHILINDRON	PALOMETA CON ALLO E PEREXIL	TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS, BERENXENA E CABACIÑA	Prot .(g)	26,09
TOMATE	BROCOLI SALTEADO	ARROZ BRANCO	LEITUG, CENORIA E ESPARRAGOS		Líp. (g)	25,01
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	101,81
Almorzo e cea recomendado. LEITE CON CEREAIS E FROITA PEITUGA DE PAVO LÁCTEO	LEITE, PAN E MANTEIGA PESCADA COCIDA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA XUDIAS CON OVO LÁCTEO	LEITE CON TOSTADAS E FROITA LURAS A PRANCHA FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO		

LUNS 26/02/2018	MARTES 27/02/2018	MÉRCORES 28/02/2018	XOVES 01/03/2018	VENRES 02/03/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
SOPA DO DIA	CREMA VEXETAL	LENTELLAS CON VERDURAS			ENERXÍA (Kcal)	679,72
FILETE RUSO	TORTILLA ESPAÑOLA	ATÚN GUISADO			Prot .(g)	27,09
PURE DE PATACA E CENORIA	TOMATE	CON FIDEOS			Líp. (g)	20,35
IOGUR	FROITA	FROITA			HdeC (g)	97,31
Almorzo e cea recomendado. LEITE, BISCOITO E FROITA PESCADA FROITA	CACAO, ZUME PAN C/ACEITE COSTELETA A PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS MARUCA Ó FORNO LÁCTEO				

ARUME
COCINAMOS PARA TI

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