

MARZO

ALBA



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 26/02/2018	MARTES 27/02/2018	MÉRCORES 28/02/2018	XOVES 01/03/2018	VENRES 02/03/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
			XUDIAS CON CHOURIZO	ESPIRAIS GRATINADOS	ENERXIA (Kcal)	662,42
			POLO Ó ALLO	PESCADA A ROMANA	Prot.(g)	23,65
			PATACAS ASADAS	LEITUGA, MILLO E OLIVAS	Lip.(g)	22,72
			FROITA	IOGUR	HdeC(g)	91,12
Almorzo e cea recomendada.			LEITE CON CEREAIS TORTILLA DE QUEIXO LÁCTEO	LEITE, PAN E MANTEIGA COSTELETA FROITA		
LUNS 05/03/2018	MARTES 06/03/2018	MÉRCORES 07/03/2018	XOVES 08/03/2018	VENRES 09/03/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS	ENSALADA CON OVO COCIDO	CREMA DE CHÍCHAROS	ENERXIA (Kcal)	779,07
PAELLA DE VERDURAS E PAVO	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	SALMÓN EN SALSA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	FILETE DE PESCADA Ó FORNO CON ALLO E PEREXIL	Prot.(g)	29,19
	PURÉ DE PATACA E CENORIA	PATACA PANADEIRA		BROCOLI	Lip.(g)	28,42
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC(g)	96,92
Almorzo e cea recomendada. LEITE, CEREAIS E FROITA REVOLTO DE ESPINACAS FROITA			CACAO, ZUME E PAN C/ACEITE PAVO A PRANCHA LÁCTEO	GALLETAS, IOGUR E FROITA XUDIAS CON CHOURIZO FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA RAPANTE LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO E FROITA FILTE DE RAXO LÁCTEO
LUNS 12/03/2018	MARTES 13/03/2018	MÉRCORES 14/03/2018	XOVES 15/03/2018	VENRES 16/03/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
SOPA DE PIÑONS	EMPANADA DE ATÚN	CREMA DE CENORIA E MAZÁ	GARAVANZOS CON CHOURIZO	SOPA DE VERDURAS	ENERXIA (Kcal)	883,32
MILANESA	XAMONCIÑOS DE POLO	ALBONDEGAS	TORTILLA DE CABACIÑA	BACALLAO EMPANADO	Prot.(g)	33,90
LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	CHÍCHAROS E CENORIAS	XARDIÑEIRA	LEITUGA E TOMATE	ARROZ CON BERENXENA E CABACIÑA	Lip.(g)	31,32
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC(g)	103,60
Almorzo e cea recomendada. LEITE, PAN E MANTEIGA LURAS A PRANCHA LÁCTEO			LEITE CON GALLETAS E FROITA SANDWICH COMPLETO FROITA	LEITE CON CEREAIS PESCADA COCIDA LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	CACAO, ZUME E TOSTADAS RAPANTE A PRANCHA FROITA
LUNS 19/03/2018	MARTES 20/03/2018	MÉRCORES 21/03/2018	XOVES 22/03/2018	VENRES 23/03/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
CALDO DE REPOLO, PATACA, CENORIA, PORROS E FABAS	LENTELLAS A CASEIRA	SOPA DE CABELLIN CON OVO	XUDIAS REFOGADAS	CREMA DE FABAS	ENERXIA (Kcal)	783,12
PALOMETA EN SALSA VERDE	LOMBO NATURAL ADUBADO	MARUCA O VAPOR	POLO O CHILINDRON	TORTILLA DE PATACA	Prot.(g)	29,55
PATACAS	LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR A GALEGA	ARROZ CON VEDURAS	TOMATE	Lip.(g)	26,78
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC(g)	102,52
Almorzo e cea recomendada. LEITE CON TOSTADAS E FROITA MACARRONS A BOLOÑESA LÁCTEO			LEITE, ZUME E CEREAIS PESCADA A PRANCHA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA PEITUGA DE PAVO LÁCTEO	CACAO PAN C/ACEITE PEIXE DO DIA FROITA	LEITE, CEREAIS E FROITA COSTELETA LÁCTEO



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