

MAIO

COLEGIO ALBA

ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 30/04/2018	MARTES 01/05/2018	MÉRCORES 02/05/2018	XOVES 03/05/2018	VENRES 04/05/2018	VAL.NUTR.SEMANAL
	FESTIVO	CREMA DE CENORIA FILETE RUSO EN SALSA PURÉ DE PATACA FROITA	ESPIRAIS GRATINADOS SALMON EN SALSA CHÍCHAROS SALTEADOS IOGUR	BROCOLI CON OVO COCIDO POLO ASADO ARROZ PILAFW FROITA	ENE RXIA (Kca l) 789,23 Prot (g) 25,32 Lip. (g) 29,39 Hde C (g) 106,47
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>		LEITE CON TOSTADAS E FROITA PESCADA COCIDA LÁCTEO	GALLETAS, IOGUR E FROITA FILETE DE TENREIRA FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS RAPANTE LÁCTEO	
LUNS 07/05/2018	MARTES 08/05/2018	MÉRCORES 09/05/2018	XOVES 10/05/2018	VENRES 11/05/2018	VAL.NUTR.SEMANAL
EMPANADA DE ATÚN LOMBO AO FORNO ENSALADA FROITA	LENTELLAS CON CHOURIZO PESCADA EN SALSA DE MOSTAZA PATACAS E MINESTRA FROITA	CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR	SOPA HORTELANA POLO O CHILINDRON ARROZ Ó FORNO FROITA	ENSALADA PRIMAVERA BACALLAO CON PIPERRADA PATACA COCIDA IOGUR	ENE RXIA (Kca l) 724,67 Prot (g) 27,89 Lip. (g) 26,24 Hde C (g) 92,37
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CEREAIS E FROITA TORTILLA FRANCESA CON QUEJIDO LÁCTEO		LEITE, ZUME E CEREAIS COSTELETA LÁCTEO	CACAO, ZUME E TOSTADAS REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO E FROITA PETUGA DE PAVO FROITA	
LUNS 14/05/2018	MARTES 15/05/2018	MÉRCORES 16/05/2018	XOVES 17/05/2018	VENRES 18/05/2018	VAL.NUTR.SEMANAL
CROQUETAS CON ENSALADA GUIZO DE CARNE CON PATACAS E MINESTRA FROITA	ENSALADA DE PASTA MARUCA O VAPOR COLIFLOR A GALEGA IOGUR	CALDO VEXETAL MILANESA PURE DE PATACA FROITA	FESTIVO	ENSALADA CON TOMATE E ESPINACAS TENREIRA ESTUFADA CON CHAMPIÑONS MACARRONS IOGUR	ENE RXIA (Kca l) 826,51 Prot (g) 23,52 Lip. (g) 21,26 Hde C (g) 79,92
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE, GALLETAS E MARMELADA MACARRONS BOLOÑESA LÁCTEO		LEITE CON BOLEÑÁ E FROITA LOMBO A PRANCHA FROITA	CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE LURAS LÁCTEO	LEITE CON TOSTADAS E FROITA XUDIAS CON ALLADA FROITA	
LUNS 21/05/2018	MARTES 22/05/2018	MÉRCORES 23/05/2018	XOVES 24/05/2018	VENRES 25/05/2018	VAL.NUTR.SEMANAL
CREMA DE CENORIA E MAZÁ RABAS ENSALADA FROITA	SOPA DO DIA ALBONDEGAS EN SALSA PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS IOGUR	CREMA DE VERDURAS ATÚN GUISADO CON ESPAGUETTI FROITA	FABAS VEXETAIS TORTILLA DE CABCACIÑA TOMATE FROITA	CODIÑOS CON TOMATE XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON XUDIAS IOGUR	ENE RXIA (Kca l) 749,22 Prot (g) 28,62 Lip. (g) 25,19 Hde C (g) 103,00
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE, ZUME E CEREAIS COSTELETA LÁCTEO		LEITE CON TOSTADAS E FROITA RAPANTE Á PRANCHA FROITA	LEITE, PAN E MERMELADA PAVO ASADO LÁCTEO	LEITE, CEREAIS E FROITA FILETE DE TENREIRA FROITA	
LUNS 28/05/2018	MARTES 29/05/2018	MÉRCORES 30/05/2018	XOVES 31/05/2018	VENRES 01/06/2018	VAL.NUTR.SEMANAL
ENSALADA TROPICAL PAELLA DE PAVO E VERDURAS IOGUR	CREMA DE PORROS TERNREIRA ESTUFADA A XARDINEIRA FROITA	LENTELLAS VEXETAIS PESCADA EN SALSA VERDE PATACAS IOGUR	ENSALADA CON OVO POLO AO ALLO TALLARINS SALTEADOS FROITA		ENE RXIA (Kca l) 642,00 Prot (g) 24,18 Lip. (g) 21,17 Hde C (g) 90,29
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON BISCOITO E FROITA COSTELETA FROITA		CACAO PAN C/ACEITE E ZUME SANDWICH COMPLETO FROITA	LEITE C/ TORRADAS E FROITA TORILLA FRANCESA CON GAMBAS 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.
Si desexa consultar o menú online visite:
www.arumeservicios.com