

DECEMBRO

ARUME



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/12/2019	MARTES 03/12/2019	MÉRCORES 04/12/2019	XOVES 05/12/2019	VENRES 06/12/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
BRÓCOLI Á CASEIRA	EMPANADA DE IORK E QUEIXO	SOPA DE CABELLÍN	CREMA DE VERDURAS VERDES E LARANXAS	FESTIVO	ENERXÍA (Kcal)	683,15
TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	XURELO Á GALEGA	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	TORTILLA ESPAÑOLA		Prot. (g)	26,45
FROITA	COLIFLOR (con patacas)	IOGUR	LEITUGA E TOMATE		Lip. (g)	25,08
<i>Almorzo e cea</i>	FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA	FROITA		HdeC (g)	84,06
CACAO, ZUME E TORRADAS	GALLETAS, IOGUR E FROITA	PESCADA Ó FORNO	IOGUR, CEREAIS E ZUME			
SÁNDWICH VEXETAL LÁCTEO	FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	FROITA	COSTELETA LÁCTEO			
LUNS 09/12/2019	MARTES 10/12/2019	MÉRCORES 11/12/2019	XOVES 12/12/2019	VENRES 13/12/2019	VALOR	
ESPIRAIS CON CHAMPIÑÓNS	CREMA VEXETAL	XUDIAS CON SALSAS DE TOMATE E BACON	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	SOPA DE VERDURAS	ENERXÍA (Kcal)	682,77
PESCADA EN SALSAS VERDES	POLO ASADO	GUISO DE CARNE CON PATACAS	ATÚN GUISADO	ALBÓNDEGAS CON SALSAS DE TOMATE	Prot. (g)	28,42
BRÓCOLI (con patacas)	PURÉ DE PATACA E CENORIA	IOGUR	TALLARÍNS	ARROZ	Lip. (g)	23,57
FROITA	FROITA	LEITE, GALLETAS E ZUME	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	85,05
<i>Almorzo e cea</i>	LEITE CON CEREAIS E FROITA	RAPANTE FRITO	IOGUR, CEREAIS E FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA		
CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE	ENSALADA DE PASTA LÁCTEO	FROITA	REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO	PEIXE DO DIA FROITA		
TENREIRA Á PRANCHA LÁCTEO						
LUNS 16/12/2019	MARTES 17/12/2019	MÉRCORES 18/12/2019	XOVES 19/12/2019	VENRES 20/12/2019	VALOR	
LENTELLAS ESTOFAS	SOPA DE COCIDO	CREMA DE PORROS	MACARRÓNS CON VERDURAS	SOPA DO NADAL MILANESA	ENERXÍA (Kcal)	770,15
RABAS EMPANADAS	TENREIRA, REPOLO, GARAVANZO, CHOURIZO E	TORTILLA DE CABACIÑA	FOGONEIRO EN SALSAS DE CABAZA	ARROZ CON MAZÁ	Prot. (g)	27,32
ENSALADA	FROITA	TOMATE FRITO	PATACAS Ó VAPOR	CHOCOLATINA	Lip. (g)	28,57
FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA	IOGUR	FROITA		HdeC (g)	95,67
<i>Almorzo e cea</i>	CACAO, ZUME E TORRADAS	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE CON BOLERÍA E FROITA	LEITE CON BISCOITO E FROITA		
LEITE CON CEREAIS E FROITA	ENSALADA CON XAMÓN LÁCTEO	FILETE DE TENREIRA FROITA	REVOLTO DE XAMÓN LÁCTEO	PESCADO DO DIA FROITA		
POLO Á PRANCHA 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

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: 53172340 C

