

NOVEMBRO


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

MENÚ ESCOLAR

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020	VALOR	
CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON VERDURAS	ENERXIA (Kcal)	711,29
TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA GUISADA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO	PESCADA A GALEGA	Prot. (g)	28,01
ENSALADA DE TOMATE	XUDIAS REFOGADAS	PURE DE PATACA	CON MACARRONS	CON PATACAS	Lip. (g)	24,72
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	98,87
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa	Vaso de leite con cereais. Froita	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa	Iogur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		
Minestra de verduras con polo e arroz basmati	Xudias verdes con tenreira e pataca cocida	Arroz salteado con bacallao e verduras	Tortilla francesa con ensalada de tomate	Acelgas con polo e pataca cocida		
LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO		
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020	VALOR	
XUDIAS CON OVO COCIDO	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ENERXIA (Kcal)	714,62
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA	FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS	Prot. (g)	26,37
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	CON CHÍCHAROS E PATACAS	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		Lip. (g)	25,78
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	82,99
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita		
Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña	Polo con cenoria e arroz branco	Minestra de verduras con peixe	Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati	Codiños salteados con atún e xudias verdes		
FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO		
LUNS 18/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020	VALOR	
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	ENERXIA (Kcal)	687,61
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO ADUBADO O FORNO	GUIZO DE PORCO CON PATACAS	FILETE DE PESCADA A MARINEIRA	Prot. (g)	26,10
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	MACARRONS CON ALLO E PEREXIL		PATACAS O VAPOR	Lip. (g)	22,21
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	91,37
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		
Ensalada de polo	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Xudias con tenreira e pataca asada	Fideos salteados con tenreira de dadiños de cenoria	Brocoli con lomo e codiños salteados		
LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA		
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020	VALOR	
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS EN SALSA DE TOMATE	ENERXIA (Kcal)	682,78
POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TENREIRA GUISADA	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	ALBONDEGAS EN SALSA	Prot. (g)	26,92
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA	CON FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ PILAW	Lip. (g)	24,72
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	79,55
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Iogur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita		
Cabaciña rechea de atún e patacas	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Cous cous de salmón e porro	Cícharos con dados de polo e quinoa	Arroz salteado con atún e verduras		
LACTEO	FROITA	FROITA	LACTEO	FROITA		
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020	VALOR	
MACARRONS CON CHAMPIÑONS					ENERXIA (Kcal)	841,43
SALMON O FORNO					Prot. (g)	35,82
BROCOLI SALTEADO					Lip. (g)	27,26
IOGUR					HdeC (g)	111,57
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
Vaso de leite. Pan de sementes con tomate e atún. Froita						
Xudias con magro e pataca asada						
FROITA						


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