

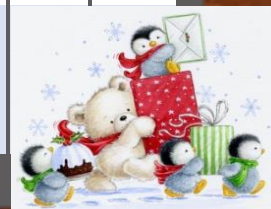
DECEMBRO

MENÚ ESCOLAR



ARUME  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/12/2018	MARTES 04/12/2018	MÉRCORES 05/12/2018	XOVES 06/12/2018	VENRES 07/12/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CALDO CALEGO	CREMA DE CABAZA	ESPAGUETI NAPOLITANA			ENERXÍA (Kcal)	717,21
PAELLA DE PAVO E VERDURAS	BACALLAO A MOSTAZA CON PATACA COCIDA	POLO ASADO LEITUGA, CENORIAS E OLVIAS	NON LECTIVO	NON LECTIVO	Prot. (g)	31,16
FROITA	IOGUR	FROITA			Lip. (g)	22,02
<i>Almorzo e cea</i> CACAO, ZUME E PAN CON ACEITE PESCADA LÁCTEO	LEITE CON BOLERIA E FROITA MACARRONS BOLOÑESA FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA LURAS A PRANCHA LÁCTEO			HdeC (g)	93,79
LUNS 10/12/2018	MARTES 11/12/2018	MÉRCORES 12/12/2018	XOVES 13/12/2018	VENRES 14/12/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CREMA DE VERDURAS	MINISTRA SALTEADA	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS ESTUFADAS	ENERXÍA (Kcal)	761,19
TORTILLA DE PATACA	POLO A CAZADORA	PESCADA GUISADA	GUIZO DE TENREIRA CON MACARRONS E	XURELO EN SALSA VERDE	Prot. (g)	32,09
LEITUGA E TOMATE	ARROZ	PATACAS CON ALLADA	IOGUR	PATACA COCIDA	Lip. (g)	26,07
IOGUR	FROITA	FROITA		FROITA	HdeC (g)	93,59
<i>Almorzo e cea</i> LEITUGA, CEREAIS E FROITA PEIXE COCIDO FROITA	CACAO, ZUME E TORRADAS SANDWICHE COMPRETO LÁCTEO	GALLETAS, IOGURT E FROITA COSTELETA LÁCTEO	LEITE CON BOLERIA E FROITA RAPANTE FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA PEITUGA DE PAVO LÁCTEO		
LUNS 17/12/2018	MARTES 18/12/2018	MÉRCORES 19/12/2018	XOVES 20/12/2018	VENRES 21/12/2018	VALOR	
MACARRONS GRATINADOS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	XUDIAS CON OVO	FABAS CON VERDURAS	SOPA DE NADAL	ENERXÍA (Kcal)	746,67
POLO EN PEPITORIA	GUIZO DE LURAS CON PATACAS	ALBONDEGAS EN SALSA	ATUN GUISADO	MILANESA	Prot. (g)	29,42
CHICHAROS E CENORIAS (con pataca)	IOGUR	ARROZ	CON FIDEOS	ARROZ CON MAZA	Lip. (g)	23,75
FROITA		FROITA	FROITA	CHOCOLATINA	HdeC (g)	98,48
<i>Almorzo e cea</i> CACAO, ZUME E TORRADAS ENSALADA CON ATÚN LÁCTEO	LEITE, ZUME E CEREAIS LOMBO Ó FORNO FROITA	LEITE, PAN E MARMELADA PESCADA LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS E FROITA TORTILLA CON ESPINACAS LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO E FROITA PESCADO DO DIA FROITA		



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](http://www.arumeservicios.com)

Felices Festas