

DECEMBRO

MENÚ ESCOLAR



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020	VALOR	
	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE VERDURAS (con piñóns)	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	CREMA DE CABACIÑA	ENERXIA (Kcal)	678,16
	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	POLLO ASADO	GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS	Prot. (g)	26,64
		PATACAS GUISADAS			Lip. (g)	21,56
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	90,79
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	Vaso de leite. Cereais e froita fresca	Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite. Pan de semillas con tomate e atún. Froita		
	Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca LACTEO	Fideos con lomo e verduras FROITA	Xudias verdes con polo e arroz salteado LACTEO	Arroz con tortilla francesa e ensalada de tomate FROITA		
LUNS 07/12/2020	MARTES 08/12/2020	MÉRCORES 09/12/2020	XOVES 10/12/2020	VENRES 11/12/2020	VALOR	
NON LECTIVO	FESTIVO	SOPA DE ESTELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	ENERXIA (Kcal)	641,81
		TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	POLO GUISADO CON MACARRONS	Prot. (g)	25,81
		ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR		Lip. (g)	21,69
		FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	80,99
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>		Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Torradas con marmelada. Froita	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita		
		Brocoli salteado con dados de bonito e pataca LACTEO	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado FROITA	Cous cous con pescada e bastonciños de cabacifiña LACTEO		
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020	VALOR	
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL	FABAS CON VERDURAS	SOPA DE CABELLIN	ENERXIA (Kcal)	700,20
GUIISO DE CALÁMARES CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSA	BACALLAO EMPANADO	GUIISO DE CARNE	POLO O CHILINDRON	Prot. (g)	25,10
	XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		LEITUGA E TOMATE	Lip. (g)	23,90
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	90,12
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita	Vaas de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita		
Ensalada de pasta e ovo cocido LACTEO	Verduras guisadas con atún e arroz FROITA	Xudias verdes con magro e codiños salteados LACTEO	Brocoli salteado con salmón e pataca FROITA	Arroz salteado con taquiños de tenreira e berenxena LACTEO		
LUNS 21/12/2020	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020	VALOR	
GARAVANZOS CON ACELGAS E ESPINACAS	SOPA DE PASTA	VACACIONS DE NADAL	VACACIONS DE NADAL	VACACIONS DE NADAL	ENERXIA (Kcal)	724,80
XURELO O FORNO	MILANESA DE POLO				Prot. (g)	32,19
CON PATACAS	PATACAS ASADAS				Lip. (g)	21,29
IOGUR	CHOCOLATINA				HdeC (g)	94,11
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	 Boas Festas					
Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita					
Tortilla de cabacifiña e fideos salteados FROITA	Ensalada de atún e pataca cocida 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

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

Inés Barciela Cabaleiro