



LUNS 02/12/2019	MARTES 03/12/2019	MÉRCORES 04/12/2019	XOVES 05/12/2019	VENRES 06/12/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
EMPANADA DE IORK E QUEIXO	SOPA DE CABELLÍN	CREMA DE VERDURAS VERDES E LARANXAS	ESPIRAIS CON CHAMPIÑONS		ENERXÍA (Kcal)	690,26
XURELO A GALEGA	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	TORTILLA ESPAÑOLA	PESCADA EN SALSA VERDE	FESTIVO	Prot. (g)	26,18
COLIFLOR (CON PATACAS)		LEITUGA E TOMATE	BRÓCOLI (CON PATACAS)		Lip. (g)	23,76
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA		HdeC (g)	89,07
<i>Almorzo e cea</i> GALLETAS, IOGUR E FROITA PEITA DE POLO A PRANCHA LÁCTEO	LEITE, TORRADAS E MANTEIGA RAPANTE FRITO FROITA	LEITE CON GALLETAS E ZUME LURAS A PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS E FROITA PEITUGA DE PAVO LÁCTEO			
LUNS 09/12/2019	MARTES 10/12/2019	MÉRCORES 11/12/2019	XOVES 12/12/2019	VENRES 13/12/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CREMA VEXETAL	XUDIÁS CON SALSA DE TOMATE E BACON	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	SOPA DE VERDURAS	LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO	ENERXÍA (Kcal)	686,07
POLO ASADO	GUIZO DE CARNE CON PATACAS	ATÚN GUISADO	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	PESCADA A ROMANA	Prot. (g)	27,94
PURÉ DE PATACA E CENORIA		TALLARÍNS	ARROZ	ENSALADA	Lip. (g)	24,61
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	94,10
<i>Almorzo e cea</i> CACAO, ZUME E PAN C/ACEITE PESCADA LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS E FROITA ENSALADA DE PASTA FROITA	LEITE, GALLETAS E ZUME FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	LEITE CON TORRADAS E FROITA RAPE O FORNO FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA PEITUGA DE PAVO LÁCTEO		
LUNS 16/12/2019	MARTES 17/12/2019	MÉRCORES 18/12/2019	XOVES 19/12/2019	VENRES 20/12/2019	VALOR	
SOPA DE COCIDO	CREMA DE PORROS	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CENORIA	SOPA DO NADAL	ENERXÍA (Kcal)	749,50
TENREIRA, REPOLO, GARAVANZOS, CHOURIZO E	TORTILLA DE CABACIÑA	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TAQUIÑOS DE PAVO GUISADO CON MACARRÓNS	MILANESA ARROZ CON MAZÁ CHOCOLATINA	Prot. (g)	27,19
	TOMATE FRITO	PATACAS O VAPOR			Lip. (g)	24,78
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	<i>Boas Festas</i>	HdeC (g)	98,42
<i>Almorzo e cea</i> CACAO, ZUME E TORRADAS SÁNDWICH COMPLETO LÁCTEO	LEITE, ZUME E CEREAIS LOMBO A PRANCHA FROITA	LEITE, PAN E MARMELADA COSTELETA A PRANCHA LÁCTEO	IOGUR, CEREAIS E FROITA REVOLTO DE ESPINACAS FROITA	LEITE, TORRADAS E MANTEIGA PEIXE DO DIA 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

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