

MARZO

BASAL


**ARUME**  
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/03/2020	MARTES 03/03/2020	MÉRCORES 04/03/2020	XOVES 05/03/2020	VENRES 06/03/2020	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CHÍCHAROS CON XAMÓN	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	TALLARÍNS CON CHAMPIÑÓNS	CREMA DE PORROS	LENTELLAS Á CASEIRA	ENERXÍA (Kcal)	737,82
BACALLAU EMPANADO	POLO Ó ALLO	SALMÓN Ó FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA A ROMANA	Prot. (g)	29,83
PASTA SALTEADA	LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS	PISTO DE VERDURAS (con patacas)	TOMATE NATURAL	LEITUGA, MILLO E OLIVAS	Lip. (g)	26,22
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdcC (g)	99,40
LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E MARMELADA E MANDARINA COSTELETA DE PORCO LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN E KIWI PEIXE DO DÍA FROITA	LEITE CON CACAO, PAN CON QUEIXO E MAZÁ BERENXENAS RECHEAS DE VERDURAS LÁCTEO	LEITE CON CACAO, CEREAS E MACEDONIA DE FROITAS BACALLAU Ó FORNO LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE E TOMATE E LARANXA TENREIRA A PRANCHA FROITA		
LUNS 09/03/2020	MARTES 10/03/2020	MÉRCORES 11/03/2020	XOVES 12/03/2020	VENRES 13/03/2020	VALOR	
ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRÓN, REMOLACHA, MILLO E CENORIA	SOPA DE AVE	CREMA DE CABACIÑA	ESPIRAIS Á NAPOLITANA	GARAVANZOS ESTUFADOS	ENERXÍA (Kcal)	656,08
ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	BACALLAU Á MOSTAZA	PAELLA DE CARNE E VERDURAS	POLO ASADO	RABAS	Prot. (g)	26,40
ARROZ BRANCO	BRÓCOLI (con pataca)		LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	PATACAS ASADAS	Lip. (g)	20,32
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdcC (g)	87,70
LEITE CON CACAO, CEREAS CHOCOLATADOS E PLÁTANO RAPANTE A PRANCHA FROITA	LEITE CON CACAO, TORRADAS DE MANTEIGA E MARMELADA E MAZÁ PETUGA DE PAVO LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN E PERA LURAS Á PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E ZUME DE LARANXA PEMENTOS RECHEOS LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE DE OLIVA E MACEDONIA DE FROITAS PEIXE DO DÍA FROITA		
LUNS 16/03/2020	MARTES 17/03/2020	MÉRCORES 18/03/2020	XOVES 19/03/2020	VENRES 20/03/2020	VALOR	
SOPA DE CABELIÑO	CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA	EMPANADA DE IORK		LENTELLAS ESTUFADAS	ENERXÍA (Kcal)	620,35
TENREIRA, REPOLO, GARAVANZO, CHOURIZO E PATACA	TORTILLA DE CABACIÑA	PESCADA Á GALEGA	FESTIVO	PEIXE PAU Ó FORNO	Prot. (g)	25,28
FROITA	LEITUGA E MILLO	COLIFLOR CON ALLADA		LEITUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS	Lip. (g)	19,86
FROITA	IOGUR	FROITA		FROITA	HdcC (g)	87,30
LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E MARMELADA E PERA REVOLTO DE GAMBAS E ESPÁRRAGOS LÁCTEO	LEITE CON CACAO, CEREAS E ZUME DE LARANXA E POMELO ABADEXO Ó FORNO FROITA	LEITE CON CACAO, PAN CON XAMÓN COCIDO E MACEDONIA DE FROITAS PETUGA DE PAVO ASADA LÁCTEO		LEITE CON CACAO, GALLETTAS E ZUME DE LARANXA COSTELETA A PRANCHA LÁCTEO		
LUNS 23/03/2020	MARTES 24/03/2020	MÉRCORES 25/03/2020	XOVES 26/03/2020	VENRES 27/03/2020	VALOR	
SOPA DE VERDURAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CENORIA	FABAS CON CHOURIZO	XUDIAS CON SALSA DE TOMATE E BACON	ENERXÍA (Kcal)	752,84
MILANESA	ATÚN GUISADO CON ESPAGUETES	POLO ASADO	PESCADA EN SALSA VERDE DE CHÍCHAROS	ESTUFADO DE PAVO CON FIDEOS	Prot. (g)	32,49
ARROZ		PATACA PANADEIRA	BRÓCOLI REFOGADO		Lip. (g)	25,62
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdcC (g)	101,11
LEITE CON CACAO, CEREAS CHOCOLATADOS CON COPOS DE AVEA E LARANXA PEIXE DO DÍA LÁCTEO	LEITE CON CACAO, TORRADAS CON QUEIXO FRESCO E PERA TENREIRA A PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE E TOMATE E MANDARINA CABACIÑA RECHEA DE VERDURAS FROITA	LEITE CON CACAO, CEREAS E MAZÁ COSTELETA A PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN E MACEDONIA DE FROITAS RAPANTE FRITO FROITA		
LUNS 30/03/2020	MARTES 31/03/2020	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR	
SOPA DE FIDEOS	CREMA DE VEXETAL				ENERXÍA (Kcal)	639,39
XURELO Á GALEGA	GUISO DE CARNE CON FIDEOS				Prot. (g)	27,91
PATACAS E CHÍCHAROS Á GALEGA					Lip. (g)	22,94
FROITA	IOGUR				HdcC (g)	86,91
LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E PLÁTANO PETUGA DE POLO LÁCTEO	LEITE CON CACAO, CEREAS E ZUME DE LARANXA BACALLAU Ó VAPOR 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](http://www.arumeservicios.com)

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