

MARZO

MENÚ ESCOLAR


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021	VALOR	
GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA, ESPINACAS E FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	ENERXIA (Kcal)	675,60
XURELO O FORNO	GUIZO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS	TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA GUISADA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Prot. (g)	23,30
CON PATACAS		ENSALADA DE TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS	LEITUGA E CENORIA	Lip. (g)	23,00
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	86,34
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural Tortilla de cabaciña e fideos salteados	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita Ensalada de atún e pataca cocida	logur natural. Galletas tostadas. Zumo de laranxa natural Menestra de verduras con polo e arroz basmati	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Xudias verdes con tenreira e pataca cocida	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita Arroz salteado con bacallao e verduras		
FROITA LACTEO	LACTEO	LACTEO	LACTEO	LACTEO		
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021	VALOR	
CREMA DE CABAZA	LENTELLAS CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	ENERXIA (Kcal)	650,60
TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	XURELO EN SALSAS VERDES	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	Prot. (g)	24,00
	CON PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	CON CHÍCHAROS E PATACAS		Lip. (g)	21,70
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	93,00
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa Tortilla francesa con ensalada de tomate	Vaso de leite con cereais. Froita Acelgas con polo e pataca cocida	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña	logur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada Polo con cenoria e arroz branco	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Verduras guisadas con salmón e fideos		
LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO		
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021	VALOR	
GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA		ENERXIA (Kcal)	728,48
FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS	SALMON EN SALSAS	TORTILLA DE PATACA	FESTIVO	Prot. (g)	27,40
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS		Lip. (g)	24,50
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA		HdeC (g)	93,63
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, cereais de avena e froita Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Codiños salteados con atún e xudias verdes	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Ensalada de polo	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena			
LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO			
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021	VALOR	
SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CABAZIÑA	LENTELLAS A CASEIRA	SOPA DE CABELLIN	ENERXIA (Kcal)	693,23
ALBONDEGAS EN SALSAS	FILETE DE PESCADA A MARINEIRA	POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSAS DE CABAZA	MILANESA	Prot. (g)	25,70
ARROZ PILAW	PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	PATACAS ASADAS	Lip. (g)	24,10
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	PIÑA NO SEU ZUME	HdeC (g)	92,58
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Fideos salteados con tenreira de dadiños de cenoria	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Brocoli con lomo e codiños salteados	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Cabaciña rechea de atún e patacas	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Cous cous de salmón e porro		
LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	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