



MARZO

MENÚ ESCOLAR

LUNS 26/02/2018	MARTES 27/02/2018	MÉRCORES 28/02/2018	XOVES 01/03/2018	VENRES 02/03/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
			ESPIRALES GRATINADOS	CALDO GALEGO	ENERXIA (Kcal)	811,00
			PESCADA A ROMANA	PAELLA DE VERDURAS E PAVO	Prot.(g)	32,10
			LEITUGA, MILLO E OLIVAS		Lip.(g)	34,20
			FROITA	IOGUR	HdeC(g)	129,00
Almorzo e cea recomendada.			LEITE CON CEREAIS COSTELETA LÁCTEO	LEITE, PAN E MANTEIGA TORTILLA DE QUEIXO FROITA		
LUNS 05/03/2018	MARTES 06/03/2018	MÉRCORES 07/03/2018	XOVES 08/03/2018	VENRES 09/03/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA DE VEDURAS	FABAS VEXETAIS	ENSALADA CON OVO DURO	CREMA DE CHÍCHAROS	SOPA VEXETAL	ENERXIA (Kcal)	806,00
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	SALMÓN EN SALSA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	FILETE DE PESCADA Ó FORNO CON ALLO E PEREXIL	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Prot.(g)	30,00
PURÉ DE PATACA E CENORIA	PATACA PANADEIRA		BROCOLI (con pataca)	ARROZ PILAF	Lip.(g)	27,10
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC(g)	111,00
Almorzo e cea recomendada. LEITE, CEREAIS E FROITA RAPANTES FROITA			CACAO, ZUME E PAN C/ACEITE PAVO A PRANCHA LÁCTEO	GALLETAS, IOGUR E FROITA XUDIAS CON CHOURIZO FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA FILETE DE RANXO LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO E FROITA PEIXE DO DIA LÁCTEO
LUNS 12/03/2018	MARTES 13/03/2018	MÉRCORES 14/03/2018	XOVES 15/03/2018	VENRES 16/03/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
SOPA DE PIÑONS	CREMA DE CENORIA E MAZÁ	GARAVANZOS CON CHOURIZO	SOPA DONOSTIARRA CON PESCADA	CALDO DE REPOLO, PATACA, CENORIA, PORROS E FABAS	ENERXIA (Kcal)	705,00
MILANESA	ALBONDEGAS	TORTILLA DE CABACIÑA	TAQUIÑO DE PAVO CON ARROZ, BERENXENA E CABACIÑA	PALOMETA EN SALSA VERDE	Prot.(g)	26,90
LEITUGA, ESPÁRRAGOS, CENORIA	XARDIÑEIRA	LEITUGA E TOMATE		PATACAS	Lip.(g)	24,00
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC(g)	96,00
Almorzo e cea recomendada. LEITE, PAN E MANTEIGA PESCADA COCIDA LÁCTEO			LEITE CON GALLETAS E FROITA SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS FILETE DE TENREIRA FROITA	LEITE CON BISCOITO E FROITA LURAS A PRANCHA LÁCTEO	CACAO, ZUME E TOSTADAS MACCARRONS BOLOÑESA FROITA
LUNS 19/03/2018	MARTES 20/03/2018	MÉRCORES 21/03/2018	XOVES 22/03/2018	VENRES 23/03/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
LENTELLAS A CASEIRA	SOPA DE CABELLIN CON OVO	XUDIAS REFOGADAS	CREMA DE FABAS	ENSALADA TROPICAL	ENERXIA (Kcal)	753,00
LOMBO NATURAL ADUBADO	MARUCA O VAPOR	POLO O CHILINDRON	GUIZO DE CARNE CON PATACAS E VERDURAS	PESCADA O FORNO EN SALSA DE MOSTAZA	Prot.(g)	28,01
LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR A GALEGA (con pataca)	CON ARROZ CON VERDURAS		PATACAS	Lip.(g)	23,00
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC(g)	106,00
Almorzo e cea recomendada. LEITE CON TOSTADAS E FROITA RAPANTE LÁCTEO			LEITE, ZUME E CEREAIS COSTELETA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA MARUCA O VAPOR LÁCTEO	CACAO PAN C/ACEITE PEITUGA DE PAVO FROITA	LEITE, CEREAIS E FROITA REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO



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