

OUTUBRO

ARUME



ARUME  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020	VALOR
			CREMA DE PORROS	SOPA	ENERXIA (Kcal) 705,35
			POLO Ó ALLO	TORTILLA DE CABACIÑA	Prot (g) 29,95
			ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	Lip (g) 24,71
			FROITA	IOGUR	HdeC (g) 90,15
Almorzo e cea recomendada.			logur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita	
			Lasaña de peixe e espinacas	Ensaldada de polo	
			LÁCTEO	FROITA	
LUNS 05/10/2020	MARTES 08/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020	VALOR
CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE CABACIÑA	ENERXIA (Kcal) 758,54
PAELLA DE PAVO E VERDURAS	ATÚN GUIASADO CON FIDEOS	POLO ASADO	GUIISO DE BACALLAU CON PATACAS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS	Prot (g) 29,02
IOGUR	FROITA	ARROZ Ó FORNO	FROITA	FROITA	Lip (g) 25,27
Almorzo e cea recomendada.					HdeC (g) 101,15
Vaso de leite. Pan de sementes con tomate e atún. Froita	Vaso de leite. Cereais e froita fresca	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita	
Ensaldada de salmón e pataca cocida	Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca	Fideos con lombo e verduras	Xudias verdes con polo e arroz salteado	Arroz con tortilla francesa e ensaldada de tomate	
FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020	VALOR
FESTIVO	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS Á CASEIRA	BRÓCOLI SALTEADO	ENERXIA (Kcal) 652,27
	PESCADA Ó FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO Á GALEGA	LOMBO NATURAL ADUBADO	Prot (g) 28,49
	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPÁRRAGOS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	PATACA Ó VAPOR	ARROZ	Lip (g) 20,51
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 81,98
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita	Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural	logur natural. Torradas con marmelada. Froita	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita	
	Espirais con polo	Brócoli salteado con dados de bonito e pataca	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Cous cous con pescada e bastoncillos de cabaciña	
	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020	VALOR
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRÓN E OLIVAS VERDES	CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA	MACARRÓNS CON ALLO E PEREXIL	FABAS CON VERDURAS	SOPA DE CABELLIN	ENERXIA (Kcal) 634,90
GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBÓNDEGAS EN SALSA	BACALLAU EMPANADO	GUIISO DE CARNE	POLO Ó CHILINDRÓN	Prot (g) 23,45
FROITA	XARDINEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	IOGUR	LEITUGA E TOMATE	Lip (g) 21,27
Almorzo e cea recomendada.					HdeC (g) 80,27
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita	Vasos de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural	logur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita	
Ensaldada de pasta e ovo cocido	Verduras guisadas con atún e arroz	Xudias verdes con magro e codiños salteados	Brócoli salteado con salmón e pataca	Arroz salteado con taquiños de tenreira e berenxena	
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020	VALOR
GARAVANZOS CON ACELGAS E ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	ENERXIA (Kcal) 708,85
XURELO Ó FORNO	GUIISO DE TENREIRA CON MACARRÓNS E CHAMPIÑONS	TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA GUIASADA	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	Prot (g) 28,81
CON PATACAS	FROITA	ENSALADA DE TOMATE	PISTO DE VERDURAS	LEITUGA E CENORIA	Lip (g) 23,41
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 90,72
Almorzo e cea recomendada.					
Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita	logur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita	
Tortilla de cabaciña e fideos salteados	Ensaldada de atún e pataca cocida	Minestra de verduras con polo e arroz basmati	Xudias verdes con tenreira e pataca cocida	Arroz salteado con bacallau e verduras	
FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	



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)