

XUÑO

ARUME


**ARUME**  
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021	VALOR	
	SOPA DE FIDEOS  CALDERETA DE PORCO  PATACAS  FROITA	BROCOLI A CASEIRA  TORTILLA DE ATÚN  TOMATE NATURAL  IOGUR	CREMA DE PORROS E CENORÍA  POLO O ALLO  ARROZ  FROITA	LENTELLAS CON CHOURIZO  MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL  IOGUR	ENERXÍA (Kcal)	730,48
					Prot. (g)	27,50
					Lip. (g)	24,48
					HdeC (g)	96,94
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita  Arroz salteado con atún e verduras	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita  Xudias con magro e pataca asada	Iogur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita  Lasaña de peixe e espínacas	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita  Ensalada de polo		
	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA		
LUNS 07/06/2021	MARTES 08/06/2021	MÉRCORES 09/06/2021	XOVES 10/06/2021	VENRES 11/06/2021	VALOR	
CREMA DE CABACIÑA  TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS  PATACAS  IOGUR	ENSALADA CON GARAVANZOS  FIDEOS GUIADOS CON ATÚN  FROITA	SOPA DE PIÑONS  POLO ASADO  ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS  IOGUR	CHÍCHAROS CON XAMÓN  BACALLAO EMPANADO  PATACAS RISOLADAS  FROITA	ENSALADA CON OVO  PAELLA DE PAVO E VERDURAS  FROITA	ENERXÍA (Kcal)	700,02
					Prot. (g)	26,73
					Lip. (g)	23,86
					HdeC (g)	88,51
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	Vaso de leite. Cereais e froita fresca	Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural  Fideos con lomo e verduras	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita  Xudias verdes con polo e arroz salteado	Vaso de leite. Pan de sementes con tomate e atún. Froita  Ensalada de salmón e pataca cocida		
	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA		
LUNS 14/06/2021	MARTES 15/06/2021	MÉRCORES 16/06/2021	XOVES 17/06/2021	VENRES 18/06/2021	VALOR	
ENSALADA TROPICAL  PESCADA O FORNO  PATACAS  IOGUR	ENSALADILLA  ESCALOPINS DE LOMBO NATURAL  ARROZ  FROITA	SOPA DE ESTELIÑAS  TORTILLA DE PATACA  ENSALADA DE TOMATE NATURAL  FROITA	EMPANADA DE IORK E QUEIXO  XURELO A GALEGA  PATACA O VAPOR  IOGUR	CREMA DE VERDURAS  POLO GUIADO CON MACARRONS  FROITA	ENERXÍA (Kcal)	617,80
					Prot. (g)	23,44
					Lip. (g)	22,04
					HdeC (g)	76,32
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita  Ensalada de salmón e pataca cocida	Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural  Brocoli salteado con dados de bonito e pataca	Iogur natural. Torradas con marmelada. Froita  Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita  Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña		
	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO		
LUNS 21/06/2021	MARTES 22/06/2021	MÉRCORES 23/06/2021	XOVES 24/06/2021	VENRES 25/06/2021	VALOR	
SOPA DE LETRAS  ALBONDEGAS  ARROZ  FROITA	 CROQUETAS CON ENSALADA PIZZA NATILLAS DE CHOCOLATE				ENERXÍA (Kcal)	713,06
					Prot. (g)	22,03
					Lip. (g)	24,92
					HdeC (g)	97,07
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural  Ensalada de pasta e ovo cocido	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita  Verduras guisadas con atún e arroz				
	LACTEO	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

