


FEBREIRO

SAN JOSÉ


**ARUME**  
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 29/01/2018	MARTES 30/01/2018	MÉRCORES 31/01/2018	XOVES 01/02/2018	VENRES 02/02/2018	VAL. NUTR. SEMANAL
			FABAS CON CHOURIZO MARUCA A GALEGA COLIFLOR IOGUR	CREMA DE PORROS ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ FROITA	ENERXÍA A (Kcal) 780,00 Prot. (g) 29,40 Lip. (g) 26,70 HdeC (g) 106,00
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
LUNS 05/02/2018	MARTES 06/02/2018	MÉRCORES 07/02/2018	XOVES 08/02/2018	VENRES 09/02/2018	VAL. NUTR. SEMANAL
GARAVANZOS ESTUFADOS RABAS EMPANADAS LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA	CALDO DE REPOLO, PATACA, CENORIA, PORROS E FABAS XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO ARROZ IOGUR	ENSALADA CON OVO DURO E ESPINACAS PESCADA EN SALSA VERDE PATACA FROITA	CREMA DE CABACIÑA ESTUFADO DE PAVO CON MACARRONS E VERDURAS IOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO FLORES DE ENTROIDO	ENERXÍA A (Kcal) 748,00 Prot. (g) 28,10 Lip. (g) 25,40 HdeC (g) 99,40
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
LUNS 12/02/2018	MARTES 13/02/2018	MÉRCORES 14/02/2018	XOVES 15/02/2018	VENRES 16/02/2018	VAL. NUTR. SEMANAL
VACACIONES DE ENTROIDO	VACACIONES DE ENTROIDO	VACACIONES DE ENTROIDO	LENTELLAS A CASEIRA TORTILLA DE ESPINACAS TOMATE FROITA	 XORNADA GASTRONOMICA RUSA	ENERXÍA A (Kcal) 693,00 Prot. (g) 26,00 Lip. (g) 25,50 HdeC (g) 93,50
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
LUNS 19/02/2018	MARTES 20/02/2018	MÉRCORES 21/02/2018	XOVES 22/02/2018	VENRES 23/02/2018	VAL. NUTR. SEMANAL
TALLARINS CON CHAMPIÑONS PESCADA A ROMANA BROCOLI SALTEADO FROITA	CREMA DE CABAZA POLO Ó CHILINDRON ARROZ BRANCO IOGUR	GARAVANZOS CON ACELGAS PALOMETA CON ALLO E PEREXIL LEITUG, CENORIA E ESPARRAGOS FROITA	CALDO GALEGO TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS, BEREXENA E CABACIÑA IOGUR	SOPA DO DIA FILETE RUSO PURE DE PATACA E CENORIA FROITA	ENERXÍA A (Kcal) 725,00 Prot. (g) 27,50 Lip. (g) 24,70 HdeC (g) 98,80
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
LUNS 26/02/2018	MARTES 27/02/2018	MÉRCORES 28/02/2018	XOVES 01/03/2018	VENRES 02/03/2018	VAL. NUTR. SEMANAL
CREMA VEXETAL TORTILLA DE PATACA TOMATE IOGUR	XUDIAS CON CHOURIZO ATÚN GUISADO CON FIDEO FROITA	ENSALADA PRIMAVERA POLO Ó ALLO PATACAS ASADAS FROITA			ENERXÍA A (Kcal) 676,50 Prot. (g) 23,50 Lip. (g) 23,60 HdeC (g) 90,50
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					


**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)