

FEBREIRO

ARUME


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/02/2020	MARTES 04/02/2020	MÉRCORES 05/02/2020	XOVES 06/02/2020	VENRES 07/02/2020	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
SOPA DE VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	LENTELLAS ESTUFADAS	BRÓCOLI A CASEIRA	ENERXÍA (Kcal)	625,20
XURELO Á GALEGA	GUIZO DE CARNE CON FIDEOS	XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO	PESCADA Ó FORNO	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g)	25,46
PATACAS E CHÍCHAROS Á GALEGA		ARROZ	LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	TOMATE NATURAL	Lip. (g)	21,72
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	88,12
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE CON CACAO, TORRADAS CON XAMÓN COCIDO E MELÓN PEITUGA DE PAVO LÁCTEO		LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE DE OLIVA E PIÑA BERENXENAS RECHEAS DE VERDURAS LÁCTEO		LEITE CON CACAO, CEREAIS E PERA TENREIRA Á PRANCHA LÁCTEO		LEITE CON CACAO, PAN E MAZÁ BACALLAU Ó FORNO FROITA
LUNS 10/02/2020	MARTES 11/02/2020	MÉRCORES 12/02/2020	XOVES 13/02/2020	VENRES 14/02/2020	VALOR	
CREMA DE FABAS	SOPA HORTELANA	XUDIAS CON ALLADA	SOPA DE FIDEOS	GARAVANZOS CON VERDURAS	ENERXÍA (Kcal)	717,45
LOMBO NATURAL ADUBADO	SALMÓN EN SALSAS	FILETE RUSO CON SALSAS TOMATE	TORTILLA DE ESPINACAS	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON PATACAS	Prot. (g)	29,29
PASTA SALTEADA	PATACA COCIDA	ARROZ	ENSALADA DE MILLO, OLIVAS E ATÚN		Lip. (g)	24,28
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	96,85
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS, MANTEIGA, MARMELADA RAPANTE Á PRANCHA FROITA		LEITE CON CACAO, PAN CON QUEIXO E KIWI LURAS Á PRANCHA LÁCTEO		LEITE CON CACAO, TORRADAS CON MANTEIGA E MARMELADA E PEMENTOS RECHEOS FROITA		LEITE CON CACAO, PAN CON XAMÓN COCIDO E PERA PEIXE DO DÍA LÁCTEO
LUNS 17/02/2020	MARTES 18/02/2020	MÉRCORES 19/02/2020	XOVES 20/02/2020	VENRES 21/02/2020	VALOR	
PASTA NAPOLITANA	SOPA DE COCIDO	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS VEXETAIS	COLIFLOR CON BECHAMEL	ENERXÍA (Kcal)	757,87
PESCADA Á ROMANA CON ALLO E PEREXIL	REPOLO CON PATACAS, GARAVANZOS, CHOURIZO, TENREIRA	TORTILLA DE CABACIÑA	BACALLAU EMPANADO	POLO AO CHILINDRÓN	Prot. (g)	29,59
LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA		TOMATE NATURAL	LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ	Lip. (g)	26,15
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FLORES DE ENTROIDO	HdeC (g)	103,08
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE CON CACAO, CEREAIS CHOCOLATADOS E MANDARINA COSTELETA Á PRANCHA FROITA		LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE DE OLIVA E PERA PEITUGA DE PAVO ASADA LÁCTEO		LEITE CON CACAO, PAN CON QUEIXO E ZUME DE LARANXA E POMELO REVOLTO DE GAMBAS E ESPÁRRAGOS FROITA		LEITE CON CACAO, PAN CON XAMÓN COCIDO E MACEDONIA DE FROITAS ABADEXO AO FORNO FROITA
LUNS 24/02/2020	MARTES 25/02/2020	MÉRCORES 26/02/2020	XOVES 27/02/2020	VENRES 28/02/2020	VALOR	
NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	FABAS CON ESPINACAS	CREMA DE CABACIÑA	ENERXÍA (Kcal)	779,45
			ATÚN GUISADO CON ESPAGUETES	TENREIRA EN SALSAS DE CENORIAS CON MINESTRA	Prot. (g)	29,03
			FROITA	FROITA	Lip. (g)	26,44
					HdeC (g)	108,33
			LEITE CON CACAO, CEREAIS E MACEDONIA DE FROITAS COSTELETA Á PRANCHA LÁCTEO		LEITE CON CACAO, PAN CON QUEIXO FRESCO E LARANXA RAPANTE FRITO LÁCTEO	

