



SETEMBRO

SAN JOSÉ

LUNS 11/09/2017	MARTES 12/09/2017	MÉRCORES 13/09/2017	XOVES 14/09/2017	VENRES 15/09/2017	VAL. NUTR. SEMANAL	
CREMA DE CENORIA	LENTELLAS Á CASEIRA	SOPA DO DÍA	ESPIRAIS GRATINADOS	ENSALADA COMPLETA	ENE RXIA (Kca l)	782,00
TORTILLA DE PATACA	RABAS EMPANADAS	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	FILETE DE PESCADA Ó FORNO	LOMBO ADUBADO	Prot. (g)	29,20
TOMATE	ENSALADA	CHÍCHAROS E CENORIA	BRÓCOLI REFOGADO	ARROZ	Lip. (g)	28,20
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	Hde C (g)	108,00
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE CON CEREAIS E FROITA RAPANTE Á PRANCHA FROITA	LEITE, PAN E MERMELADA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	CACAO, ZUME E TOSTADAS MACARRÓNS CON ATÚN LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO E FROITA SANDWICH COMPLETO FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA OVOS FRITOS C/XAMÓN LÁCTEO		
LUNS 18/09/2017	MARTES 19/09/2017	MÉRCORES 20/09/2017	XOVES 21/09/2017	VENRES 22/09/2017	VAL. NUTR. SEMANAL	
XUDÍAS VERDES CON CHOURIZO	SOPA VEXETAL	MACARRÓNS CON TOMATE	CREMA DE CABAZA	ENSALADILLA CON ATÚN	ENE RXIA (Kca l)	676,00
ARROZ MAR E TERRA	FILETE RUSO EN SALSA	FILETE DE PESCADA Ó LIMÓN	TENREIRA ESTUFADA CON PATACAS E MINESTRA	POLO Ó CHILINDRÓN	Prot. (g)	25,30
	PURÉ	ENSALADA		ARROZ PILAF	Lip. (g)	23,2
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	Hde C (g)	93,80
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE ENSALADA VARIADA LÁCTEO	LEITE CON BOLERÍA E FROITA ARROZ 3 DELICIAS FROITA	LEITE CON CEREAIS LOMBO Á PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON TOSTADAS E FROITA. LURAS Á PRANCHA LÁCTEO	LEITE, GALLETAS E MARMELADA REVOLTO DE ESPINACAS FROITA		
LUNS 25/09/2017	MARTES 26/09/2017	MÉRCORES 27/09/2017	XOVES 28/09/2017	VENRES 29/09/2017	VAL. NUTR. SEMANAL	
CREMA VEXETAL	ENSALADA DE OVO DURO	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	TALLARINS CON CHAMPIÑÓNS	ENE RXIA (Kca l)	728,00
ALBÓNDEGAS	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	ESTUFADO DE PAVO CON ARROZ	TORTILLA DE CABACIÑA	BACALLAO EMPANADO	Prot. (g)	27,10
XARDIÑEIRA			TOMATE	ENSALADA	Lip. (g)	24,50
IOGUR	FROITA	FLAN	FROITA	FROITA	Hde C (g)	103,00
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE, PAN E MANTEIGA PESCADA COCIDA FROITA	LEITE CON GALLETAS E FROITA XUDÍAS CON XAMÓN IOGUR	LEITE CON CEREAIS E FROITA PEIXE DO DÍA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA RAPANTE Á PRANCHA IOGUR	CACAO, ZUME E TOSTADAS PEITUGA DE POLO Á PRANCHA IOGUR		



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