

FEBREIRO

MENÚ ESCOLAR


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

| LUNS 01/02/2021 | MARTES 02/02/2021 | MÉRCORES 03/02/2021 | XOVES 04/02/2021 | VENRES 05/02/2021 | VALOR | |
|--|--|---|--|---|----------------|--------|
| FABAS CON VERDURAS | XUDIAS EN SALSA DE TOMATE | MACARRONS CON CHAMPIÑONS | CREMA DE PORROS | LENTELLAS CON CENORIA E CHOURIZO | ENERXIA (Kcal) | 710,50 |
| PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL | GUIISO DE PORCO CON PATACAS | SALMON O FORNO | POLO O ALLO | TORTILLA DE CABACIÑA | Prot. (g) | 28,20 |
| ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS | | PISTO DE VERDURAS | ARROZ | ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE | Lip. (g) | 24,70 |
| FROITA | FROITA | IOGUR | FROITA | IOGUR | HdeC (g) | 89,34 |
| <i>Almorzo e cea recomendada.</i> | | | | | | |
| Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural | Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita | Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita | logur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita | Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita | | |
| Cícharos con dados de polo e quinoa | Arroz salteado con atún e verduras | Xudias con magro e pataca asada | Lasaña de peixe e espinacas | Ensalada de polo | | |
| LACTEO | LACTEO | FROITA | LACTEO | FROITA | | |
| LUNS 08/02/2021 | MARTES 09/02/2021 | MÉRCORES 10/02/2021 | XOVES 11/02/2021 | VENRES 12/02/2021 | VALOR | |
| CREMA DE CABACIÑA | CALDO GALEGO | SOPA DE VERDURAS | ENSALADA PRIMAVERA CON OVO | SOPA DE COCIDO | ENERXIA (Kcal) | 707,64 |
| TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS | ATÚN GUIASADO CON FIDEOS | POLO ASADO | ARROZ CON BACALLAO E VERDURAS | COCIDO | Prot. (g) | 25,80 |
| IOGUR | FROITA | PATACAS GUIASADAS | FROITA | FLOR DE ENTROIDO | Lip. (g) | 23,80 |
| | | IOGUR | |  | HdeC (g) | 92,41 |
| <i>Almorzo e cea recomendada.</i> | | | | | | |
| Vaso de leite. Biscoito caseiro. 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. Pan de sementes con tomate e atún. Froita | | |
| Arroz con tortilla francesa e ensalada de tomate | Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca | Fideos con lomo e verduras | Xudias verdes con polo e arroz salteado | Ensalada de salmón e pataca cocida | | |
| FROITA | LACTEO | FROITA | LACTEO | FROITA | | |
| LUNS 15/02/2021 | MARTES 18/02/2021 | MÉRCORES 17/02/2021 | XOVES 18/02/2021 | VENRES 19/02/2021 | VALOR | |
| VACACIONES DE ENTROIDO | VACACIONES DE ENTROIDO | VACACIONES DE ENTROIDO | LENTELLAS A CASEIRA | CREMA DE VERDURAS | ENERXIA (Kcal) | 884,45 |
| | | | XURELO A GALEGA | POLO GUIASADO CON MACARRONS | Prot. (g) | 33,30 |
| | | | PATACA O VAPOR | FROITA | Lip. (g) | 30,40 |
| | | | IOGUR | | HdeC (g) | 107,20 |
| <i>Almorzo e cea recomendada.</i> | | | | | | |
| | | | logur natural. Torradas con marmelada. Froita | Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita | | |
| | | | Tortilla de berenxena e arroz integral salteado | Cous cous con pescada e bastoncillos de cabaciña | | |
| | | | FROITA | LACTEO | | |
| LUNS 22/02/2021 | MARTES 23/02/2021 | MÉRCORES 24/02/2021 | XOVES 25/02/2021 | VENRES 26/02/2021 | VALOR | |
| ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES | CREMA DE BROCOLI E CENORIA | MACARRONS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL | FABAS CON VERDURAS | SOPA DE CABELLIN | ENERXIA (Kcal) | 700,20 |
| GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ | ALBONDEGAS EN SALSA | BACALLAO EMPANADO | GUIISO DE CARNE | POLO O CHILINDRON | Prot. (g) | 25,10 |
| FROITA | XARDINEIRA | ENSALADA DE LEITUGA E MILLO | IOGUR | LEITUGA E TOMATE | Lip. (g) | 23,90 |
| | IOGUR | FROITA | | FROITA | HdeC (g) | 90,12 |
| <i>Almorzo e cea recomendada.</i> | | | | | | |
| Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural | Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita | Vaas 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 | | |
| Ensalada de pasta e ovo cocido | Verduras guisadas con atún e arroz | Xudias verdes con magro e codiños salteados | Brocoli salteado con salmón e pataca | Arroz salteado con taquiños de tenreira e berenxena | | |
| LACTEO | FROITA | LACTEO | FROITA | LACTEO | | |



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

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: 53172340 C

