

**SETEMBRO**
**SAN JOSÉ PONTEVEDRA**

LUNS 10/09/2018	MARTES 11/09/2018	MÉRCORES 12/09/2018	XOVES 13/09/2018	VENRES 14/09/2018	VAL. NUTR. SEMANAL	
		SOPA DE VERDURAS	MACARRONS CON TOMATE	XUDIAS CON OVO	ENE RXIA (Kcal)	674,30
		TENEREIRA ESTUFADA CON ARROZ	PESCADA EN SALSAS VERDE	POLO Ó ALLO	Prot (g)	28,95
			CHÍCHAROS	LEITUGA E TOMATE	Lip (g)	23,32
		IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	83,34
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>		CACAO, ZUME E TOSTADAS RAPANTE A PRANCHA FROITA	LEITE CON BISCOITO E FROITA SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	GALLETAS, IOGUR E FROITA LURAS A PRANCHA LÁCTEO		
LUNS 17/09/2018	MARTES 18/09/2018	MÉRCORES 19/09/2018	XOVES 20/09/2018	VENRES 21/09/2018	VAL. NUTR. SEMANAL	
ENSLADA DE GARAVANZOS	EMPANADA DE ATÚN	SOPA	ARROZ TRES DELICIAS	ESPIRAIS GRATINADOS	ENE RXIA (Kcal)	751,62
MARUCA A GALEGA	POLO ASADO	ALBONDEGAS	LOMBO ASADO	SALMON EN SALSAS CON VERDURAS	Prot (g)	33,15
PATACA PANADEIRA	LEITUGA, ESPARRAGOS E TOMATE	XARDINEIRA	LEITUGA, CENORIA E OLIVAS		Lip (g)	25,05
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	95,62
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>		CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE REVOLVO DE SETAS CON GAMBAS LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS PAVO A PRANCHA LÁCTEO	LEITE, GALLETAS E MARMELADA FILETE DE TENEREIRA LÁCTEO		
LUNS 24/09/2018	MARTES 25/09/2018	MÉRCORES 26/09/2018	XOVES 27/09/2018	VENRES 28/09/2018	VAL. NUTR. SEMANAL	
CREMA DE CABAZA	GARAVANZOS CON VERDURAS	SOPA HORTELANA	FABAS ESTUFADAS	MINESTRA SALTEADA	ENE RXIA (Kcal)	748,69
TORTILLA DE PATACAS	BACALALLAO EMPANADO	POLO O CHILINDRON	PESCADA O LIMON	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	Prot (g)	29,96
LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	PATACAS	ARROZ	LEITUGA E TOMATE		Lip (g)	28,41
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	88,27
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>		LEITE CON GALLETAS E FROITA XUDIAS CON XAMÓN LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS E FROITA PEIXE DO DIA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA COSTELETA A PRANCHA CON ENSALADA LÁCTEO	CACAO, ZUME E TOSTADAS PEITUGA DE POLO A PRANCHA LÁCTEO	


**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)