

MARZO

TIRSO DE MOLINA


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 26/02/2018	MARTES 27/02/2018	MÉRCORES 28/02/2018	XOVES 01/03/2018	VENRES 02/03/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
			XUDIAS CON CHOURIZO	ESPIRAIS GRATINADOS	ENERXIA (Kcal)	662,42
			POLO Ó ALLO	PESCADA A ROMANA	Prot.(g)	23,65
			PATACAS ASADAS	LEITUGA, MILLO E OLIVAS	Lip.(g)	22,72
			FROITA	IOGUR	HdeC (g)	91,12
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>			LEITE CON CEREAIS TORTILLA DE QUEIXO LÁCTEO	LEITE, PAN E MANTEIGA COSTELETA FROITA		
LUNS 05/03/2018	MARTES 06/03/2018	MÉRCORES 07/03/2018	XOVES 08/03/2018	VENRES 09/03/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS	ENSALADA CON OVO COCIDO	CREMA DE CHÍCHAROS	ENERXIA (Kcal)	779,07
PAELLA DE VERDURAS E PAVO	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	SALMÓN EN SALSA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	FILETE DE PESCADA Ó FORNO CON ALLO E PEREXIL	Prot.(g)	29,19
	PURÉ DE PATACA E CENORIA	PATACA PANADEIRA		BROCOLI	Lip.(g)	28,42
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FLAN	HdeC (g)	96,92
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>			LEITE, GALLETAS E MARMELADA RAPANTE LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO E FROITA FILTE DE RAXO LÁCTEO		
LUNS 12/03/2018	MARTES 13/03/2018	MÉRCORES 14/03/2018	XOVES 15/03/2018	VENRES 16/03/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
SOPA DE PIÑONS	EMPANADA DE ATÚN	CREMA DE CENORIA E MAZÁ	GARAVANZOS CON CHOURIZO	SOPA DE VERDURAS	ENERXIA (Kcal)	883,32
MILANESA	XAMONCIÑOS DE POLO	ALBONDEGAS	TORTILLA DE CABACIÑA	BACALLAO EMPANADO	Prot.(g)	33,90
LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	CHÍCHAROS E CENORIAS	XARDIÑEIRA	LEITUGA E TOMATE	ARROZ CON BERENXENA E CABACIÑA	Lip.(g)	31,32
FROITA	IOGUR	FROITA	NATILLAS	IOGUR	HdeC (g)	103,60
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>			LEITE CON BISCOITO E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	CACAO, ZUME E TOSTADAS RAPANTE A PRANCHA FROITA		
LUNS 19/03/2018	MARTES 20/03/2018	MÉRCORES 21/03/2018	XOVES 22/03/2018	VENRES 23/03/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
CALDO DE REPOLO, PATACA, CENORIA, PORROS E FABAS	LENTELLAS A CASEIRA	SOPA DE CABELLIN CON OVO	XUDIAS REFOGADAS	CREMA DE FABAS	ENERXIA (Kcal)	783,12
PALOMETA EN SALSA VERDE	LOMBO NATURAL ADUBADO	MARUCA O VAPOR	POLO O CHILINDRON	TORTILLA DE PATACA	Prot.(g)	29,55
PATACAS	LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR A GALEGA	ARROZ CON VEDURAS	TOMATE	Lip.(g)	26,78
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	102,52
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>			CACAO PAN C/ACEITE PEIXE DO DIA FROITA	LEITE, CEREAIS E FROITA COSTELETA LÁCTEO		



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