

ABRIL

TIRSO DE MOLINA



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/04/2017	MARTES 04/04/2017	MÉRCORES 05/04/2017	XOVES 06/04/2017	VENRES 07/04/2017	VAL.NUTR.SEMANAL	
SOPA HORTELANA	LENTELLAS CON CHOURIZO	CALDO VEXETAL	CREMA DE ESPINACAS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	ENERXIA (Kcal)	742,42
POLO Ó CHILINDRON	PIZZA DE IORK E QUEIXO	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	SAN XACOBO	PESCADA A ROMANA	Prot.(g)	27,88
ARROZ Ó FORNO			LEITUGA, TOMATE E CEBOLA	BRECOL REFOGADO	Lip.(g)	27,48
PERA	IOGUR DE CHOCOLATE	KIWI	IOGUR	MAZÁ	HdeC (g)	96,65
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE, GALLETAS E MERMELADA REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO	LEITE, PAN E MANTEIGA TORTILLA DE QUEIXO FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA RAPANTE A PRANCHA LÁCTEO	CACAO, ZUME E TOSTADAS ESCALOPE FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA PESCADA COCIDA LÁCTEO		
LUNS 10/04/2017	MARTES 11/04/2017	MÉRCORES 12/04/2017	XOVES 13/04/2017	VENRES 14/04/2017	VAL.NUTR.SEMANAL	
NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO		
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LUNS 17/04/2017	MARTES 18/04/2017	MÉRCORES 19/04/2017	XOVES 20/04/2017	VENRES 21/04/2017	VAL.NUTR.SEMANAL	
NON LECTIVO	CROQUETAS CON ENSALADA	SOPA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS	CREMA DE PORROS	ENERXIA (Kcal)	756,69
	FILETE RUSO EN SALSA	POLO Ó ALLO	BACALLAO EMPANADO	GUIZO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS	Prot.(g)	30,33
	ARROZ PILAF	PURÉ DE PATACA E CENORIA	LEITUGA E TOMATE		Lip.(g)	27,79
	LARANXA	NATILLAS	PLÁTANO	IOGUR	HdeC (g)	97,16
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	LEITE, ZUME E CEREAIS ENSALADA CON ATÚN LÁCTEO	LEITE, GALLETAS E MERMELADA LURAS Á PLANCHA LÁCTEO	LEITE, CEREAIS E FROITA PAVO A PRANCHA LÁCTEO	CACAO,ZUME, PAN C/ACEITE PEIXE DO DIA FROITA		
LUNS 24/04/2017	MARTES 25/04/2017	MÉRCORES 26/04/2017	XOVES 27/04/2017	VENRES 28/04/2017	VAL.NUTR.SEMANAL	
EMPANADA DE ATÚN	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS Á CASEIRA	SOPA DE FIDEOS	FABAS CON CABAZA	ENERXIA (Kcal)	774,27
LOMBO	TAQUIÑO DE POLO	FILETE DE PESCADA Ó FORNO	ALBÓNDEGAS	PALOMETA REBOZADA	Prot.(g)	31,77
TOMATE E MILLO	CON MACARRONS	ENSALADA	XARDIÑEIRA	PATACA DADO	Lip.(g)	29,80
FLAN DE VAINILLA	PERA	IOGUR CHOCOLATE	MAZÁ	IOGUR	HdeC (g)	102,48
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE CON GALLETAS E FROITA PESCADA COCIDA FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA TORTILLA DE QUEIXO LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS LOMBO Á PRANCHA FROITA	GALLEGAS, IOGUR E FROITA RAPANTE CON ENSALADA LÁCTEO	CACAO, ZUME E TOSTADAS REVOLTO DE ESPINACAS 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

Pan do día de San Brandán