

MAIO

TIRSO DE MOLINA



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/05/2017	MARTES 02/05/2017	MÉRCORES 03/05/2017	XOVES 04/05/2017	VENRES 05/05/2017	VAL.NUTR.SEMANAL	
FESTIVO	XUDIAS VERDES CON CHOURIZO SAN XACOBO ARROZ IOGUR CHOCOLATE	CREMA DE CABACIÑA ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS FROITA	ESPIRAIS GRATINADOS SALMÓN EN SALSAS CHÍCHAROS SALTEADOS IOGUR	EMPANADA DE ATÚN LOMBO Ó FORNO ENSALADA FROITA	ENERXÍA (Kcal)	760,20
					Prot (g)	26,86
					Lip. (g)	32,11
					HdeC (g)	91,29
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
	LEITE, BOLEIRA E FROITA ENSALADA COMPLETA FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA PESCADA COCIDA LÁCTEO	LEITE, PAN E MANTEIGA FILETE A PRANCHA LÁCTEO	GALLETAS, IOGUR E FROITA RAPANTE FROITA		
LUNS 08/05/2017	MARTES 09/05/2017	MÉRCORES 10/05/2017	XOVES 11/05/2017	VENRES 12/05/2017	VAL.NUTR.SEMANAL	
MACARRONS CON TOMATE RABAS ENSALADA FLAN DE VAINILLA	CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA TOMATE FRITO FROITA	LENTELLAS ESTUFADAS FILETE DE PESCADA Ó FORNO PATACAS E MINESTRA IOGUR	SOPA HORTELANA POLO Ó CHILINDRÓN ARROZ Ó FORNO FROITA	XUDÍAS CON BAICON TENREIRA GUISADA CON FIDEOS NATILLAS	ENERXÍA (Kcal)	703,27
					Prot (g)	25,71
					Lip. (g)	23,71
					HdeC (g)	97,06
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
	CACAO, PAN CON ACEITE LURAS A PRANCHA LÁCTEO	LEITE, GALLETAS E FROITA LOMBO Á PRANCHA FROITA	LEITE CON CEREAIS PEIXE DO DIA LÁCTEO	LEITE CON BISCOITO E FROITA TORTILLA DE QUEIXO LÁCTEO		
LUNS 15/05/2017	MARTES 16/05/2017	MÉRCORES 17/05/2017	XOVES 18/05/2017	VENRES 19/05/2017	VAL.NUTR.SEMANAL	
ARROZ CON VERDURAS BACALLOO EMPANADO ENSALADA FROITA	SOPA DE AVE RAXO ENSALADA DE PASTA IOGUR	FESTIVO	CROQUETAS CON ENSALADA ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS IOGUR CHOCOLATE	CREMA DE CENORIA MILANESA ARROZ FROITA	ENERXÍA (Kcal)	801,20
					Prot (g)	31,20
					Lip. (g)	26,50
					HdeC (g)	112,20
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
	CACAO, ZUME E TOSTADAS PEIXE DO DIA FROITA		GALLETAS, IOGUR E FROITA ESPAGUETI BOLOÑESA FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA PESCADA COCIDA LÁCTEO		
LUNS 22/05/2017	MARTES 23/05/2017	MÉRCORES 24/05/2017	XOVES 25/05/2017	VENRES 26/05/2017	VAL.NUTR.SEMANAL	
ENSALADA CON TOMATE E ESPINACAS FILETE RUSO PURÉ DE PATACA FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS ATÚN GUISADO CON FIDEOS FLAN DE VAINILLA	CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE CABACIÑA SALCHICHAS FROITA	SOPA DO DÍA ALBÓNDEGAS EN SALSAS PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS IOGUR	ENSALADA TROPICAL PAELLA DE VERDURAS E AVE IOGUR 	ENERXÍA (Kcal)	668,01
					Prot (g)	26,43
					Lip. (g)	19,54
					HdeC (g)	99,45
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
	LEITE CON BISCOITO E FROITA TORILLA DE QUEIXO LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS E FROITA XUDÍAS CON XAMÓN FROITA	CACAO, ZUME E PAN CON ACEITE RAPANTE LÁCTEO	LEITE, GALLETAS E FROITA PEIXE DO DIA LÁCTEO	LEITE, TOSTADAS E FROITA LURAS A ROMANA FROITA	
LUNS 29/05/2017	MARTES 30/05/2017	MÉRCORES 31/05/2017	XOVES 01/06/2017	VENRES 02/06/2017	VAL.NUTR.SEMANAL	
CODIÑOS CON TOMATE PALOMETA Ó FORNO COLIFLOR REFOGADA NATILLAS	CREMA DE ESPINACAS GUIZO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS FROITA	LENTELLAS CON CHOURIZO PIZZA DE IORK E QUEIXO IOGUR			ENERXÍA (Kcal)	871,50
					Prot (g)	35,40
					Lip. (g)	35,30
					HdeC (g)	102,40
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
	LEITE CON CEREAIS FILETE FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA REVOLTO DE ESPINACAS FROITA				



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