


MARZO

BASAL


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/03/2020	MARTES 03/03/2020	MÉRCORES 04/03/2020	XOVES 05/03/2020	VENRES 06/03/2020	VALOR NUTRICIONAL ESMUAL	
FABAS ESTUFADAS	CHÍCHAROS CON XAMÓN	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	TALLARÍNS CON CHAMPIÑÓNS	CREMA DE PORROS	ENERXÍA (Kcal)	756,77
FILETE RUSO EN SALSA CASTELA	BACALLAO EMPANADO	POLO Ó ALLO	SALMÓN Ó FORNO	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g)	29,18
PURE DE PATACA E CENORIA	PASTA SALTEADA	LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS	PISTO DE VERDURAS (con patacas)	TOMATE NATURAL	Lip. (g)	26,31
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	99,69
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E MARMELADA E MANDARINA REVOLTO DE QUEIXO CON GRELOS LÁCTEO		LEITE CON CACAO, PAN CON QUEIXO E MAZÁ BERENXENAS RECHEAS DE VERDURAS LÁCTEO		LEITE CON CACAO, CEREAIS E MACEDONIA DE FROITAS TENREIRA Á PRANCHA LÁCTEO		LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE E TOMATE E LARANXA BACALLAO Ó FORNO FROITA
LUNS 09/03/2020	MARTES 10/03/2020	MÉRCORES 11/03/2020	XOVES 12/03/2020	VENRES 13/03/2020	VALOR	
LENTELLAS Á CASEIRA	ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRON, REMOLACHA, MILLO E CENORIA	SOPA DE AVE	CREMA DE CABACIÑA	ESPIRAIS Á NAPOLITANA	ENERXÍA (Kcal)	672,87
PESCADA Á ROMANA	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	BACALLAO Á MOSTAZA	PAELLA DE CARNE E VERDURAS	POLO ASADO	Prot. (g)	27,73
LEITUGA, MILLO E OLIVAS	ARROZ BRANCO	BRÓCOLI (con pataca)		LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	Lip. (g)	21,81
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	93,51
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, CEREAIS CHOCOLATADOS E PRÁTANO TENREIRA Á PRANCHA FROITA		LEITE CON CACAO, PAN E PERA PEITUGA DE PAVO Á PRANCHA LÁCTEO		LEITE CON CACAO, GALLETAS E ZUME DE LARANXA PEMENTOS RECHEOS LÁCTEO		LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE DE OLIVA E MACEDONIA DE FROITAS PEIXE DO DÍA FROITA
LUNS 16/03/2020	MARTES 17/03/2020	MÉRCORES 18/03/2020	XOVES 19/03/2020	VENRES 20/03/2020	VALOR	
GARAVANZOS ESTUFADOS	SOPA DE CABELLIN	CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA			ENERXÍA (Kcal)	657,64
RABAS	TENREIRA, REPOLO, GARAVANZO, CHOURIZO E PATACA	TORTILLA DE CABACIÑA	FESTIVO	NON LECTIVO	Prot. (g)	23,56
LEITUGA, CENORIAS E ESPÁRRAGOS		LEITUGA E MILLO			Lip. (g)	22,60
FROITA	IOGUR	FROITA			HdeC (g)	93,72
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E MARMELADA E PERA REVOLTO DE GAMBAS E ESPÁRRAGOS LÁCTEO		LEITE CON CACAO, PAN CON XAMÓN COCIDO E MACEDONIA DE FROITAS CABACIÑA RECHEA DE VERDURAS LÁCTEO				
LUNS 23/03/2020	MARTES 24/03/2020	MÉRCORES 25/03/2020	XOVES 26/03/2020	VENRES 27/03/2020	VALOR	
LENTELLAS ESTUFADAS	SOPA DE VERDURAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CENORIA CON QUEIXO E PICATOSTES	FABAS CON CHOURIZO	ENERXÍA (Kcal)	736,17
LOMBO ADUBADO	MILANESA	ATÚN GUISADO CON ESPAGUETES	POLO CON SALSA DE MAZA E CITRICOS PATACA PANADEIRA PIÑA NO SEU ZUME	PESCADA EN SALSA VERDE	Prot. (g)	29,57
LEITUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS	ARROZ		 XORNADA DIETA ATLÁNTICA	BRÓCOLI REFOGADO	Lip. (g)	23,33
FROITA	FROITA	IOGUR		IOGUR	HdeC (g)	99,61
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, CEREAIS CHOCOLATADOS CON COPOS DE AVEA E LARANXA BERENXENAS RECHEAS LÁCTEO		LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE E TOMATE E MANDARINA TORTILLA FRANCESA CON XAMÓN COCIDO FROITA		LEITE CON CACAO, CEREAIS E MAZÁ RAPANTE FRITO LÁCTEO		LEITE CON CACAO, PAN E MACEDONIA DE FROITAS COSTELETA Á PRANCHA FROITA
LUNS 30/03/2020	MARTES 31/03/2020	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR	
XUDIAS CON SALSA DE TOMATE E BACON	SOPA DE PASTA				ENERXÍA (Kcal)	671,35
ESTUFADO DE PAVO CON FIDEOS	XURELO Á GALEGA				Prot. (g)	27,21
	PATACAS E CHÍCHAROS Á GALEGA				Lip. (g)	22,94
FROITA	IOGUR				HdeC (g)	95,90
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E PRÁTANO BACALLAO Ó VAPOR LÁCTEO		LEITE CON CACAO, CEREAIS E ZUME DE LARANXA TENREIRA Á PRANCHA FROITA				


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