

MARZO

FIGUEIROA


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 SEMANAL
FABAS ESTUFADAS	CHÍCHAROS CON XAMÓN	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	TALLARÍNS CON CHAMPIÑÓNS	CREMA DE PORROS	ENERXÍA (Kcal)
FILETE RUSO EN SALSA CASTELA	BACALLAU EMPANADO	POLO Ó ALLO	SALMÓN Ó FORNO	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g)
PURÉ DE PATACA E CENORIA	PASTA SALTEADA	LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS	PISTO DE VERDURAS (con patacas)	TOMATE NATURAL	Lip. (g)
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)
LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E MARMELADA E MANDARINA REVOLTO DE QUEIXO CON GRELOS	LEITE CON CACAO, GALLETS E KIVI COSTELETA A PRANCHA	LEITE CON CACAO, PAN CON QUEIXO E MAZÁ BERENXENAS RECHEAS DE VERDURAS	LEITE CON CACAO, CEREAS E MACEDONIA DE FROITAS TENREIRA A PRANCHA	LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE E TOMATE E LARANXA BACALLAU Ó FORNO	
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 MORRÓN, REMOLACHA, MILLO E CENORIA	SOPA DE AVE	CREMA DE CABACIÑA	ESPIRAIS Á NAPOLITANA	ENERXÍA (Kcal)
PESCADA Á ROMANA	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	BACALLAU Á MOSTAZA	PAELLA DE CARNE E VERDURAS	POLO ASADO	Prot. (g)
LEITUGA, MILLO E OLIVAS	ARROZ BRANCO	BRÓCOLI (con pataca)		LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	Lip. (g)
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)
LEITE CON CACAO, CEREAS CHOCOLATADOS E PLÁTANO TENREIRA A PRANCHA	LEITE CON CACAO, TORRADAS DE MANTEIGA E MARMELADA E MAZÁ LURAS A PRANCHA	LEITE CON CACAO, PAN E PERA PEITUGA DE PAVO A PRANCHA	LEITE CON CACAO, GALLETS E ZUME DE LARANXA PEMENTOS RECHEOS	LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE DE OLIVA E MACEDONIA DE FROITAS PEIXE DO DÍA	
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 CABELIÑO	CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA			ENERXÍA (Kcal)
RABAS	TENREIRA, REPOLO, GARAVANZO, CHOURIZO E PATACA	TORTILLA DE CABACIÑA	FESTIVO	NON LECTIVO	Prot. (g)
LEITUGA, CENORIAS E ESPÁRRAGOS		LEITUGA E MILLO			Lip. (g)
FROITA	IOGUR	FROITA			HdeC (g)
LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E MARMELADA E PERA REVOLTO DE GAMBAS E ESPÁRRAGOS	LEITE CON CACAO, GALLETS E ZUME DE LARANXA E POMELO ABADEIXO Ó FORNO	LEITE CON CACAO, PAN CON XAMÓN COCIDO E MACEDONIA DE FROITAS CABACIÑA RECHEA DE VERDURAS			
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)
PEIXE PAU Ó FORNO	MILANESA	ATÚN GUISADO CON ESPAGUETES	POLO CON SALSA DE MAZÁ E CÍTRICOS PATACA PANADEIRA	PESCADA EN SALSA VERDE DE CHÍCHAROS	Prot. (g)
LEITUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS	ARROZ		FROITA	BRÓCOLI REFOGADO	Lip. (g)
FROITA	FROITA	IOGUR		IOGUR	HdeC (g)
LEITE CON CACAO, CEREAS CHOCOLATADOS CON COPOS DE AVEA E LARANXA TENREIRA A PRANCHA	LEITE CON CACAO, GALLETS E PERA PEIXE DO FÍA	LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE E TOMATE E MANDARINA TORTILLA FRANCESA CON XAMÓN COCIDO	LEITE CON CACAO, CEREAS E MAZÁ RAPANTE FRITO	LEITE CON CACAO, PAN E MACEDONIA DE FROITAS COSTELETA A PRANCHA	
LUNS 30/03/2020	MARTES 31/03/2020	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR
XUDIAS CON SALSA DE TOMATE E BACON	SOPA DE PASTA				ENERXÍA (Kcal)
ESTUFADO DE PAVO CON FIDEOS	XURELO Á GALEGA				Prot. (g)
FROITA	PATACAS E CHÍCHAROS Á GALEGA				Lip. (g)
	IOGUR				HdeC (g)
LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS CON MANTEIGA E PLÁTANO BACALLAU Ó VAPOR	LEITE CON CACAO, CEREAS E ZUME DE LARANXA TENREIRA A PRANCHA				



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