

FEBREIRO

## MENÚ ESCOLAR


**ARUME**  
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/02/2021	MARTES 02/02/2021	MÉRCORES 03/02/2021	XOVES 04/02/2021	VENRES 05/02/2021	VALOR	
CREMA DE CENORIA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS EN SALSA DE TOMATE	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	ENERXÍA (Kcal)	576,98
TENREIRA GUISADA	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	GUIZO DE PORCO CON PATACAS	SALMON O FORNO	POLLO O ALLO	Prot. (g)	21,52
CON FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS		PISTO DE VERDURAS	ARROZ	Lip. (g)	19,42
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	71,84
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural Cous cous de salmón e porro LACTEO						
LUNS 08/02/2021	MARTES 09/02/2021	MÉRCORES 10/02/2021	XOVES 11/02/2021	VENRES 12/02/2021	VALOR	
LENTELLAS CON CENORIA E CHOURIZO	CREMA DE CABACIÑA	CALGO GALEGO	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO	ENERXÍA (Kcal)	771,93
GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS	ATÚN GUISADO	POLO ASADO	COCIDO	Prot. (g)	27,99
		FIDEOS	ARROZ Ó FORNO	FLOR DE ENTROIDO	Lip. (g)	28,54
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA		HdeC (g)	96,74
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> Vaso de leite. Pan de semillas con tomate e atún. Froita Ensallada de polo FROITA						
Vaso de leite. Cereais e froita fresca Ensallada de salmón e pataca cocida LACTEO						
Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Minestra de verduras con taquitos de tenreira e pataca FROITA						
Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Fideos con lomo e verduras LACTEO						
Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Xudias verdes con polo e arroz salteado LACTEO						
LUNS 15/02/2021	MARTES 16/02/2021	MÉRCORES 17/02/2021	XOVES 18/02/2021	VENRES 19/02/2021	VALOR	
VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	SOPA DE ESTELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	ENERXÍA (Kcal)	729,48
			TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	Prot. (g)	29,10
			ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR	Lip. (g)	25,02
			IOGUR	FROITA	HdeC (g)	91,54
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
Iogur natural. Tortadas con marmelada. Froita Brocoli salteado con dados de bonito e pataca FROITA						
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita Tortilla de berenxena e arroz integral salteado LACTEO						
LUNS 22/02/2021	MARTES 23/02/2021	MÉRCORES 24/02/2021	XOVES 25/02/2021	VENRES 26/02/2021	VALOR	
CREMA DE VERDURAS	XUDIAS CON CHOURIZO	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS CON ALLO E PEREXIL	FABAS CON VERDURAS	ENERXÍA (Kcal)	665,52
POLO GUISADO	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSA	BACALLAO EMPANADO	GUIZO DE CARNE	Prot. (g)	25,61
CON MACARRONS		XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		Lip. (g)	23,62
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	87,13
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña LACTEO						
Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita Ensallada de pasta e ovo cocido FROITA						
Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural Verduras guisadas con atún e arroz LACTEO						
Iogur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita Xudais verdes con magro e codiños salteados FROITA						
Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Brocoli salteado con salmón e pataca LACTEO						



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](http://www.arumeservicios.com)

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
 Técnico Superior en Dietética y Nutrición  
 DNI.: 53172340 C