

MARZO

MENÚ ESCOLAR


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021	VALOR	
SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA, ESPINACAS E FABAS	ENERXIA (Kcal)	584,80
POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	GUIZO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS	TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA GUISADA	Prot. (g)	21,94
LEITUGA E TOMATE	CON PATACAS		ENSALADA DE TOMATE	CHICHAROS E PATACAS	Lip. (g)	19,22
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	79,27
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural Arroz salteado con taquifios de tenreira e berenxena FROITA LACTEO						
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021	VALOR	
ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	ENERXIA (Kcal)	720,06
FILETE RUSO EN SALSA	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON PATACAS	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	XURELO EN SALSA VERDE	Prot. (g)	27,06
PURE DE PATACA		PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	CHICHAROS E PATACAS	Lip. (g)	23,63
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	95,47
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamon cocido. Zume de laranxa Arroz salteado con bacallao e verduras LACTEO						
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021	VALOR	
SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS O FORNO		ENERXIA (Kcal)	720,12
TENREIRA ESTUFADA	FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS	SALMON EN SALSA	FESTIVO	Prot. (g)	27,45
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		VERDURAS		Lip. (g)	24,44
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA		HdeC (g)	92,09
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, cereais de avena e froita Minestra de verduras con peixe LACTEO						
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021	VALOR	
COLIFLOR A GALEGA	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS A CASEIRA	ENERXIA (Kcal)	704,84
TORTILLA DE PATACA	ALBONDEGAS EN SALSA	FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA	POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	Prot. (g)	25,47
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	ARROZ PILAW	PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	Lip. (g)	23,63
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	93,18
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Arroz salteado con taquifios de bacallao e berenxena LACTEO						


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