



ARUME
COCINAMOS PARA TI

XANEIRO

MENÚ ESCOLAR

LUNS 04/01/2021	MARTES 05/01/2021	MÉRCORES 06/01/2021	XOVES 07/01/2021	VENRES 08/01/2021	VALOR	
				CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	ENER XIA (Kcal)	571,90
				PESCADA GUISADA	Prot (g)	24,00
				PATACAS	Lip. (g)	16,03
				FROITA	HdeC (g)	76,92
Almorzo e cea recomendado.				Vaso de leite con cereais de arroz. Froita		
				Xudias verdes con tenreira e pataca cocida		
				LACTEO		
LUNS 11/01/2021	MARTES 12/01/2021	MÉRCORES 13/01/2021	XOVES 14/01/2021	VENRES 15/01/2021	VALOR	
ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	ENER XIA (Kcal)	740,06
FILETE RUSO EN SALSA	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	XURELO EN SALSA VERDE	Prot (g)	27,60
PURE DE PATACA	MACARRONS	PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	CHICHAROS E PATACAS	Lip. (g)	24,38
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	95,47
Almorzo e cea recomendado.				Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca		
Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamon cocido. Zume de laranxa				Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña		
Arroz salteado con bacallao e verduras				LACTEO		
LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO		
LUNS 18/01/2021	MARTES 19/01/2021	MÉRCORES 20/01/2021	XOVES 21/01/2021	VENRES 22/01/2021	VALOR	
SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINCAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	ENER XIA (Kcal)	702,36
TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS	SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	Prot (g)	27,08
IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	IOGUR	VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	Lip. (g)	25,09
	FROITA		FROITA	FROITA	HdeC (g)	87,25
Almorzo e cea recomendado.				Vaso de leite, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita		
Vaso de leite, cereais de avena e froita				Arroz salteado con taquitos de bacallao e berenxena		
Minestra de verduras con peixe				LACTEO		
FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO		
LUNS 25/01/2021	MARTES 26/01/2021	MÉRCORES 27/01/2021	XOVES 28/01/2021	VENRES 29/01/2021	VALOR	
ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	MINISTRA SALTEADA	LENTELLAS A CASEIRA	ENER XIA (Kcal)	671,86
LOMBO ADUBADO O FORNO	ALBONDEGAS EN SALSA	FILETE DE PESCADA A MARINEIRA	POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	Prot (g)	27,65
MACARRONS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ PILAW	PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	Lip. (g)	22,54
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	87,51
Almorzo e cea recomendado.				Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural				Tortilla de berenxena e arroz integral salteado		
Xudias con tenreira e pataca asada				FROITA		
LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	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

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

Inés Barciela Cabaleiro