

MAIO

FIGUEROA


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021	VALOR	
EMPANADA DE IORK E QUEIXO	ENSALADA DE GARAVANZOS, ESPINACAS, LEITUGA E CENORIA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZA	LENTELLAS CON CHOURIZO	ENERXIA (Kcal)	704,00
POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	RAGOUT DE TENREIRA CON CHAMPIÑONS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA GUISADA	Prot. (g)	25,40
LEITUGA E TOMATE	PATACAS COCIDAS	MACARRONS	ENSALADA DE TOMATE	PATACAS	Lip. (g)	24,26
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	83,33
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita	Iogur natural. Galletas tostadas. Zumo de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita		
Fideos salteados con tenreira de dadifos de cenoria	Tortilla de cabaciña e fideos salteados	Ensalada de atún e pataca cocida	Menestra de verduras con polo e arroz basmati	Xudias verdes con tenreira e pataca cocida		
FROITA	LACTEO	LACTEO	LACTEO	LACTEO		
LUNS 10/05/2021	MARTES 11/05/2021	MÉRCORES 12/05/2021	XOVES 13/05/2021	VENRES 14/05/2021	VALOR	
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADILLA CON ATÚN	LENTELLAS CON VERDURAS	SOPA MARAVILLA	FABAS CON CABAÇA	ENERXIA (Kcal)	736,33
LOMBO ADUBADO O FORNO	BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA A GALEGA	POLO O ALLO	SALMON O FORNO	Prot. (g)	28,33
LEITUGA E CENORIA	MACARRONS	PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PURE DE CENORIA	Lip. (g)	24,34
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	99,28
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamon cocido. Zume de laranxa	Vaso de leite con cereais. Froita	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa	Iogur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		
Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña	Tortilla francesa con ensalada de tomate	Acelgas con polo e pataca cocida	Arroz salteado con bacallao e verduras	Polo con cenoria e arroz branco		
LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO		
LUNS 17/05/2021	MARTES 18/05/2021	MÉRCORES 19/05/2021	XOVES 20/05/2021	VENRES 21/05/2021	VALOR	
FESTIVO	CHÍCHAROS CON XAMON	CREMA DE CENORIA	SOPA DE FIDEOS	COLIFLOR A GALEGA	ENERXIA (Kcal)	657,87
	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	PAVO GUISADO CON PATACAS	XURELO EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g)	25,37
	FROITA	IOGUR	ARROZ	ENSALADA DE TOMATE NATURAL	Lip. (g)	22,33
			FROITA	FROITA	HdeC (g)	83,04
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita		
	Verduras guisadas con salmón e fideos	Codiños salteados con atún e xudias verdes	Ensalada de polo	Arroz salteado con taquinhos de bacallao e berenxena		
	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO		
LUNS 24/05/2021	MARTES 25/05/2021	MÉRCORES 26/05/2021	XOVES 27/05/2021	VENRES 28/05/2021	VALOR	
ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	ENSALADA DA HORTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS CON CHOURIZO	ENERXIA (Kcal)	672,07
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	POLO EN PEPITORIA	FIDEOS CON ATÚN	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	FILETE DE PESCADA EN SALSA DE PORROS	Prot. (g)	25,60
MACARRON CON ALLO E PEREXIL	PATACA PANADEIRA		ARROZ PILAW	VERDURAS	Lip. (g)	22,80
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	87,74
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		
Cabaciña rechea de atún e patatas	Brocoli con lomo e codifos salteados	Fideos salteados con tenreira de dadifos de cenoria	Ensalada de salmón e pataca cocida	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado		
LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA		
LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021	VALOR	
ENSALADILLA CON ATÚN E OVO					ENERXIA (Kcal)	707,47
PAELLA DE PAVO E CHAMPIÑONS					Prot. (g)	26,49
FROITA					Lip. (g)	21,12
					HdeC (g)	97,40
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural						
Brocoli salteado con dados de bonito e pataca						
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