

SETEMBRO

SEN LEGUMINOSAS



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 07/09/2020	MARTES 08/09/2020	MÉRCORES 09/09/2020	XOVES 10/09/2020	VENRES 11/09/2020
			CREMA DE CENORIA	SOPA DE CABELLIN
			XAMÓN ASADO	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
			PATACAS	PATACA PANADEIRA
			FROITA	IOGUR
LUNS 14/09/2020	MARTES 15/09/2020	MÉRCORES 16/09/2020	XOVES 17/09/2020	VENRES 18/09/2020
SOPA DE VERDURAS	CODIÑOS SALTEADOS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS SALTEADOS	COLIFLOR A GALEGA
TENREIRA ESTUFADA	FILETE DE PESCADA A ROMANA	PEITUGA DE PAVO ASADA	SALMON O FORNO	TORTILLA DE PATACA
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	PATATAS O VAPOR	VERDURAS	ENSALADA
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 21/09/2020	MARTES 22/09/2020	MÉRCORES 23/09/2020	XOVES 24/09/2020	VENRES 25/09/2020
ENSALADA CON ANANAS	SOPA VEXETAL	CREMA DE CABACIÑA	BROCOLI A CASEIRA	TALLARINS SALTEADOS
LOMBO EN SALSA	XAMON ASADO NO SEU ZUME	FILETE DE PESCADA A PRANCHA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	PEZ PAO O FORNO
MACARRONS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ	PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020
CREMA DE CABAZA	SOPA DE PASTA	CREMA DE CENORIA		
TENREIRA ASADA	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	XAMON ASADO		
FIDEOS	ENSALADA	PATACAS ASADAS		
FROITA	FROITA	IOGUR		



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