




LUNS 30/09/2019	MARTES 01/10/2019	MÉRCORES 02/10/2019	XOVES 03/10/2019	VENRES 04/10/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE PICADILLO	GARAVANZOS CON CHOURIZO	CREMA DE CABACIÑA	ENERXÍA (Kcal)	491,50
	MARRAXO Á MARIÑEIRA	POLO AO CHILINDRÓN	PESCADA Á ROMANA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	Prot. (g)	22,29
	PATACAS	ARROZ	LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA	FROITA	Lip. (g)	20,50
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	82,60
Almorzo e cea recomendado.	LEITE, TORRADAS E MANTEIGA MACARRÓNS BOLOÑESA LÁCTEO	LEITE CON GALLETAS E ZUME LURAS A PRANCHA FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA TORTILLA FRANCESA C/ GAMBAS LÁCTEO	LEITE, PAN E MANTEIGA SALMÓN A PRANCHA LÁCTEO		
LUNS 07/10/2019	MARTES 08/10/2019	MÉRCORES 09/10/2019	XOVES 10/10/2019	VENRES 11/10/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ARROS TRES DELICIAS	XUDIAS CON BACON	ENSALADA PRIMAVERA	CREMA DE PORROS	LENTELLAS Á CASEIRA	ENERXÍA (Kcal)	739,16
MILANESA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	SALMÓN A LARANXA	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA VERDE	Prot. (g)	27,90
ENSALADA	IOGUR	TALLARÍNS SALTEADOS	TOMATE NATURAL	PATACAS E CENORIAS	Lip. (g)	26,40
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	102,58
Almorzo e cea recomendado. CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE PESCADA LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS E FROITA ENSALADA DE PASTA FROITA	LEITE, GALLETAS E ZUME FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	LEITE CON TORRADAS E FROITA RAPE AO FORNO LÁCTEO	GALLETAS, IOGUR E FROITA PEITUGA DE PAVO FROITA		
LUNS 14/10/2019	MARTES 15/10/2019	MÉRCORES 16/10/2019	XOVES 17/10/2019	VENRES 18/10/2019	VALOR	
ENSALADA CON OVO DURO	SOPA DE AVE	ESPIRAIS Á NAPOLITANA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS CON CHOURIZO	ENERXÍA (Kcal)	703,65
PAELLA DE PAVO E VERDURAS	MARUCA Á MOSTAZA	POLO ASADO	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	Prot. (g)	25,40
FROITA	BRÓCOLI (con pataca)	LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	ARROZ BRANCO	FROITA	Lip. (g)	23,60
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	99,59
Almorzo e cea recomendado. CACAO, ZUME E TORRADAS SÁNDWICH COMPLETO LÁCTEO	LEITE, ZUME E CEREAIS LOMBO Á PRANCHA FROITA	LEITE, PAN E MARMELADA PEIXE DO DIA LÁCTEO	IOGUR, CEREAIS E FROITA REVOLTO DE ESPINACAS FROITA	LEITE, TORRADAS E MANTEIGA COSTELETA LÁCTEO		
LUNS 21/10/2019	MARTES 22/10/2019	MÉRCORES 23/10/2019	XOVES 24/10/2019	VENRES 25/10/2019	VALOR	
SOPA DE CABELLÍN	CREMA DE CABAZA	EMPANADA DE IORK	MACARRÓNS CON VERDURAS	LENTELLAS ESTUFADAS	ENERXÍA (Kcal)	710,08
COCIDO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	FILETE RUSO EN SALSA DE TOMATE	RABAS	Prot. (g)	27,50
FROITA	LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	COLIFLOR CON ALLADA	PURÉ DE PATACA	LEITUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS	Lip. (g)	23,70
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	96,35
Almorzo e cea recomendado. LEITE CON CEREAIS E FROITA LURAS Á PRANCHA LÁCTEO	CACAO, ZUME E TORRADAS ENSALADA CON XAMÓN COCIDO E QUEIXO FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	LEITE CON BOLERÍA E FROITA RAPANTE Á PRANCHA CON PATACA FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA LOMBO ASADO LÁCTEO		
LUNS 28/10/2019	MARTES 29/10/2019	MÉRCORES 30/10/2019	XOVES 31/10/2019	VENRES 01/11/2019	VALOR	
SOPA DE VERDURAS	CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO, ESPINACAS, ESPÁRRAGOS E OLIVAS			ENERXÍA (Kcal)	401,82
POLO EN PEPITORIA	GUIZO DE PEIXE CON PATACAS	LOMBO A MADRILEÑA	NON LECTIVO		Prot. (g)	25,10
PURÉ DE PATACA E CENORIA	IOGUR	ARROZ CON VERDURAS			Lip. (g)	22,13
FROITA	IOGUR	FROITA			HdeC (g)	95,22
Almorzo e cea recomendado. CACAO, ZUME E TORRADAS ENSALADA CON ATÚN LÁCTEO	LEITE, ZUME E CEREAIS LOMBO AO FORNO FROITA	GALLETAS, IOGUR E ZUME PESCADA COCIDA LÁCTEO				


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

