

FEBREIRO

FANPA


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/02/2021	MARTES 02/02/2021	MÉRCORES 03/02/2021	XOVES 04/02/2021	VENRES 05/02/2021	VALOR
CREMA DE CENORIA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS EN SALSA DE TOMATE	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	ENERXIA (Kcal) 576,98
TENREIRA GUISADA	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	GUISO DE PORCO CON PATACAS	SALMON O FORNO	POLO O ALLO	Prot. (g) 21,59
CON FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS		PISTO DE VERDURAS	ARROZ	Lip. (g) 19,42
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 71,84
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural Cous cous de salmón e porro LACTEO	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Cícharos con dados de polo e quinoa LACTEO	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Arroz salteado con atún e verduras FROITA	logur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Xudias con magro e pataca asda LACTEO	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita Lasaña de peixe e espinacas FROITA	
LUNS 08/02/2021	MARTES 09/02/2021	MÉRCORES 10/02/2021	XOVES 11/02/2021	VENRES 12/02/2021	VALOR
LENTELLAS CON CENORIA E CHOURIZO	CREMA DE CABACIÑA	CALGO GALEGO	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO	ENERXIA (Kcal) 771,93
GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS	ATÚN GUISADO	POLO ASADO	COCIDO	Prot. (g) 27,99
		FIDEOS	ARROZ Ó FORNO	PALMEIRA DE CHOCOLATE	Lip. (g) 28,54
IOGUR	FROITA	IOGUR ECOLOXICO	FROITA		HdeC (g) 96,74
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> Vaso de leite. Pan de sementes con tomate e atún. Froita Ensalada de polo LACTEO	Vaso de leite. Cereais e froita fresca Ensalada de salmón e pataca cocida LACTEO	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Minestra de verduras con taquitos de tenreira e pataca FROITA	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Fideos con lomo e verduras LACTEO	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Xudias verdes con polo e arroz salteado LACTEO	
LUNS 15/02/2021	MARTES 16/02/2021	MÉRCORES 17/02/2021	XOVES 18/02/2021	VENRES 19/02/2021	VALOR
VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	TORTILLA DE CABACIÑA	LENTELLAS A CASEIRA	ENERXIA (Kcal) 760,53
			PEITUGA DE PAVO ASADA	XURELO A GALEGA	Prot. (g) 27,77
			XUDIAS REFOGADAS	PATACAS O VAPOR	Lip. (g) 26,56
			IOGUR	FROITA	HdeC (g) 84,88
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>			logur natural. Torradas con marmelada. Froita Brocoli salteado con dados de bonito e pataca FROITA	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita Tortilla de berenxena e arroz integral salteado LACTEO	
LUNS 22/02/2021	MARTES 23/02/2021	MÉRCORES 24/02/2021	XOVES 25/02/2021	VENRES 26/02/2021	VALOR
CREMA DE VERDURAS	XUDIAS CON CHOURIZO	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS CON ALLO E PEREXIL	FABAS CON VERDURAS	ENERXIA (Kcal) 651,92
POLO GUISADO	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSA	QUICHE DE ATÚN	GUISO DE CARNE	Prot. (g) 25,10
CON MACARRONS		XARDIÑEIRA			Lip. (g) 22,00
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR DE CHOCOLATE	FROITA	HdeC (g) 73,67
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña LACTEO	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita Ensalada de pasta e ovo cocido FROITA	Vaas de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural Verduras guisadas con atún e arroz LACTEO	logur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita Xudias verdes con magro e codiños salteados FROITA	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Brocoli salteado con salmón 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