FANPA Federación Provincial de ANPA de Centros Públicos de Pontevedra
www.fanpaedumas.org

ARUME
COCINAMOS PARA TI

NOVEMBRO

FANPA

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020	VALOR	
	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	ENERXÍA (Kcal)	562,70
NON LECTIVO	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	XURELO EN SALSA VERDE	Prot.(g)	21,31
	CON MACARRONS	CON PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	CON CHÍCHAROS E PATACAS	Lip.(g)	18,86
	IOGUR ECOLOXICO	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	71,25
Almorzo e cea recomendado.	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		
	Tortilla francesa con ensalada de tomate	Acelgas con polo e pataca cocida	Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña	Polo con cenoria e arroz branco		
	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO		

LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020	VALOR	
SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINCAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS O FORNO	TORTILLA DE PATACA	ENERXÍA (Kcal)	719,97
TENREIRA ESTUFADA	FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS	SALMON EN SALSA	POLO EN PEPITORIA	Prot.(g)	26,68
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	Lip.(g)	26,46
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	85,84
Almorzo e cea recomendado.	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 aciete de oliva e queixo fresco. Froita		
Vaso de leite, cereais de avena e froita	Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati	Codiños salteados con atún e xudias verdes	Ensalada de polo	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena		
Minestra de verduras con peixe	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO		
FROITA						

LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020	VALOR	
ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS A CASEIRA	ENERXÍA (Kcal)	680,62
LOMBO ASADO	GUISO DE PORCO CON PATACAS	FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA	POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	Prot.(g)	30,56
MACARRONS CON ALLO E PEREXIL		PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA	Lip.(g)	21,83
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FLAN DE OVO	HdeC (g)	86,35
Almorzo e cea recomendado.	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		
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Fideos salteados con tenreira de dadiños de cenoria	Brocoli con lomo e codiños salteados	Cabaciña rechea de atún e patacas	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado		
Xudias con tenreira e pataca asada	FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA		
LACTEO						

LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020	VALOR	
CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS EN SALSA DE TOMATE	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	ENERXÍA (Kcal)	576,98
TENREIRA GUISADA	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	ALBONDEGAS EN SALSA	SALMON O FORNO	POLO O ALLO	Prot.(g)	21,59
CON FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ PILAW	PISTO DE VERDURAS	ARROZ	Lip.(g)	19,42
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	71,84
Almorzo e cea recomendado.	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Iogur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita		
Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Cícharos con dados de polo e quinoa	Arroz salteado con atún e verduras	Xudias con magro e pataca asda	Lasaña de peixe e espinacas		
Cous cous de salmón e porro	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA		
LACTEO						

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020	VALOR	
SOPA					ENERXÍA (Kcal)	572,91
ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS					Prot.(g)	29,57
					Lip.(g)	15,21
IOGUR					HdeC (g)	77,01
Almorzo e cea recomendado.						
Vaso de leite. Pan de semillas con tomate e atún. Froita						
Ensalada de polo						
FROITA						

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