

FEBREIRO

FOANPAS



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
FABAS CON VERDURAS	XUDIAS EN SALSA DE TOMATE	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	LENTELLAS CON CENORIA E CHOURIZO	ENERXIA (Kcal) 710,50
PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	GUIISO DE PORCO CON PATACAS	SALMON O FORNO	POLLO O ALLO	TORTILLA DE CABACIÑA	Prot.(g) 28,20
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS		PISTO DE VERDURAS	ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	Lip.(g) 24,70
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC(g) 89,34
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural Cicharos con dados de polo e quinoa	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Arroz salteado con atún e verduras	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Xudias con magro e pataca asada	logur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Lasaña de peixe e espinacas	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita Ensalada de polo	
LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	
LUNS 08/02/2021	MARTES 09/02/2021	MÉRCORES 10/02/2021	XOVES 11/02/2021	VENRES 12/02/2021	VALOR
CREMA DE CABACIÑA	CALDO GALEGO	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	SOPA DE COCIDO	ENERXIA (Kcal) 707,64
TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS	ATÚN GUIASADO CON FIDEOS	BOLOÑESA VEXETAL CON MACARRONS	ARROZ CON BACALLAO E VERDURAS	COCIDO	Prot.(g) 25,80
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FLOR DE ENTROIDO	Lip.(g) 23,80
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Arroz con tortilla francesa e ensalada de tomate	Vaso de leite. Cereais e froita fresca Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Fideos con lomo e verduras	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Xudias verdes con polo e arroz salteado	Vaso de leite. Pan de sementes con tomate e atún. Froita Ensalada de salmón e pataca cocida	HdeC(g) 92,41
FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	
LUNS 15/02/2021	MARTES 16/02/2021	MÉRCORES 17/02/2021	XOVES 18/02/2021	VENRES 19/02/2021	VALOR
VACACIONES DE ENTROIDO	VACACIONES DE ENTROIDO	VACACIONES DE ENTROIDO	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	ENERXIA (Kcal) 884,45
			XURELO A GALEGA	POLO GUIASADO CON MACARRONS	Prot.(g) 33,30
			PATACA O VAPOR	FROITA	Lip.(g) 30,40
			IOGUR ECOLOXICO		HdeC(g) 107,20
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>			logur natural. Torradas con marmelada. Froita Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña	
			FROITA	LACTEO	
LUNS 22/02/2021	MARTES 23/02/2021	MÉRCORES 24/02/2021	XOVES 25/02/2021	VENRES 26/02/2021	VALOR
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL	FABAS CON VERDURAS	SOPA DE CABELLIN	ENERXIA (Kcal) 704,20
GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSA	QUICHE DE ATÚN	GUIISO DE CARNE	POLO O CHILINDRON	Prot.(g) 25,20
FROITA	XARDIÑEIRA	FROITA	IOGUR	LEITUGA E TOMATE	Lip.(g) 24,10
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural Ensalada de pasta e ovo cocido	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita Verduras guisadas con atún e arroz	Vaas de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural Xudias verdes con magro e codiños salteados	logur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita Brocoli salteado con salmón e pataca	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Arroz salteado con taquiños de tenreira e berenxena	HdeC(g) 90,52
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	



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