



ARUME

COCINAMOS PARA TI



TINTUREIRA

XUÑO 2019

LUNS 3

CREMA DE CENOIRA
TORTILLA DE PATACAS
ENSALADA
FROITA

Para o almorzo aconsellámoste

CEREAIS E LEITE

E para cea

FILETE Á PRANCHA C/ PATACAS
LÁCTEO

MARTES 4

ENSALADA RUSA
PAVO Á PRANCHA
BRÉCOL
ACTIMEL

LEITE CON BISCOITO

SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN
FROITA

MÉRCORES 5

SOPA DE VERDURA
LOMBO DE POCO PRANCHA
PATACAS
FROITA

CEREAIS+LEITE+ZUME

ARROZ TRES DELICIAS
LÁCTEO

XOVES 6

SOPA DE PASTA
PEIXE
ENSALADA
IOGUR

GALLETAS+IOGUR+FROITA

TORTILLA CHOURIZO C/ PATACAS
FROITA

VENRES 7

LENTELLAS
TERNEIRA
PASTA
FROITA

LEITE CON BOLLERÍA

POLO ASADO
LÁCTEO

LUNS 10

SOPA DE VERDURAS
EMPANADA DE
XAMÓN E QUEIXO
FROITA

Para o almorzo aconsellámoste

GALLETAS+LEITE+FROITA

E para cea

F. DE PEIXE Á PLANCHA
LÁCTEO

MARTES 11

ENSALADA MIXTA
ALBÓNDEGAS
PATACAS
QUEIXO E MARMELO

CEREAIS E LEITE

TORTILLA FRAN. C/LEITUGA
FROITA

MÉRCORES 12

LENTELLAS
POLO Á PRANCHA
ENSALADA
CHOCOLATE CON GALLETAS

LEITE CON BISCOITO

XAMÓN ASADO C/ MENESTRA
FROITA

XOVES 13

SOPA DO DÍA
PEIXE AO FORNO
PATACA ASADA E CHICHAROS
FROITA

CEREAIS+LEITE+ZUME

FILETE Á PLANCHA C/ ENSALADA
LÁCTEO

VENRES 14

CREMA DE CABAZA
OVOS RECHEOS
ENSALADA
IOGUR

GALLETAS+IOGUR+FROITA

VARIÑAS DE PESCADA
FROITA

LUNS 17

MENESTRA REFOGADA
MACARRÓNS CON ATÚN E OVC
FROITA

Para o almorzo aconsellámoste

LEITE CON BOLLERÍA

RAPANTE FRITO C/ENSAL.
LÁCTEO

MARTES 18

SOPA DE VERDURAS
PEIXE
PATACAS
IOGUR

GALLETAS+LEITE+FROITA

CHULETA PORCO CON PATACAS
FROITA

MÉRCORES 19

SOPA DO DÍA
CROQUETAS
ENSALADA
TARTA DE CUMPLEANOS

CEREAIS E LEITE

ARROZ TRES DELICIAS
FROITA

XOVES 20

CREMA DE VERDURAS
FIDEUÁ DE PEIXE
FROITA

LEITE CON BISCOITO

OVOS FRITOS CON TOMATE
LÁCTEO

VENRES 21

ENSALADA MIXTA
PIZZA CASEIRA
POSTRE ESPECIAL

CEREAIS+LEITE+ZUME

LURAS Á ROMANA C/ LEITUGA
FROITA



ARUME 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.