



# ARUME

COCINAMOS PARA TI



## TINTUREIRA

### MAIO 2019 MÉRCORES 1

#### LUNS

#### MARTES

#### XOVES 2

#### VENRES 3

ENSALADA DE ARROZ  
PEIXE  
CHÍCHAROS E PATACA ASADA  
FROITA

PASTA CON TOMATE  
OVOS RECHEOS  
ENSALADA  
IOGUR

Para o almorzo aconséllámoste

CEREAIS+LEITE+ZUME

GALLETAS+IOGUR+FROITA

E para cea

LOMBO Á PRANCHA C/ ENSALADA  
LÁCTEO

LURAS Á PRANCHA  
FROITA

#### LUNS 6

#### MARTES 7

#### MÉRCORES 8

#### XOVES 9

#### VENRES 10

SOPA DO DÍA  
CROQUETAS  
ENSALADA  
FROITA

SOPA DE VERDURA  
XAMÓN ASADO  
PATACAS  
FROITA

CALDO GALEGO  
EMPANADA DE CARNE  
IOGUR

ESPAGUETI CON TOMATE  
PEIXE  
ENSALADA  
CHOCOLATE

MENESTRA DE VERDURA  
ZORZA  
ARROZ  
IOGUR

Para o almorzo aconséllámoste

LEITE CON BOLLERÍA

GALLETAS+LEITE+FROITA

CEREAIS E LEITE

LEITE CON BISCOITO

CEREAIS+LEITE+ZUME

E para cea

PEITUGA DE PAVO C/ PATACAS  
LÁCTEO

ARROZ TRES DELICIAS  
LÁCTEO

POLO ASADO  
FROITA

TORTILLA CHOURIZO C/ PATACAS  
FROITA

SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN  
LÁCTEO

#### LUNS 13

#### MARTES 14

#### MÉRCORES 15

#### XOVES 16

#### VENRES 17

CREMA DE CENORIA  
TORTILLA DE PATACAS  
ENSALADA  
FROITA

LENTELLAS  
LOMBO DE PORCO Á PRANCHA  
PATACAS  
IOGUR

ENSALADA RUSA  
POLO  
ENSALADA  
FROITA

DÍA DAS LETRAS GALEGAS:  
CALDO  
COCIDO GALEGO  
CAÑITAS DE CARBALLO

Para o almorzo aconséllámoste

GALLETAS+IOGUR+FROITA

LEITE CON BOLLERÍA

GALLETAS+LEITE+FROITA

CEREAIS E LEITE

E para cea

F. DE PEIXE Á PRANCHA  
LÁCTEO

VARIÑAS DE PESCADA  
FROITA

LURAS Á ROMANA C/ LEITUGA  
LÁCTEO

ARROZ TRES DELICIAS  
FROITA

#### LUNS 20

#### MARTES 21

#### MÉRCORES 22

#### XOVES 23

#### VENRES 24

CREMA DE CABACIÑA  
MACARRÓNS CON  
ATÚN E OVO  
FROITA

SOPA MINISTRONE  
CHURRASCO  
PATACAS  
BROWNIE CASEIRO

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
TORTILLA FRANCESA  
XAMÓN IORK E ENSALADA  
FROITA

SOPA DE PASTA  
PEIXE  
ARROZ BRANCO  
BATIDO DE FROITAS

ENSALADA RUSA  
XARRETE TERNEIRA  
FIDEUS  
IOGUR

Para o almorzo aconséllámoste

CEREAIS+LEITE+ZUME

GALLETAS+IOGUR+FROITA

LEITE CON BOLLERÍA

GALLETAS+LEITE+FROITA

CEREAIS E LEITE

E para cea

FILETE Á PRANCHA C/ ENSALADA  
LÁCTEO

SÁNDWICH VEXETAL  
FROITA

RAPANTE FRITO C/ ENSAL.  
LÁCTEO

CHULETA PORCO CON PATACAS  
LÁCTEO

OVOS FRITOS CON TOMATE  
FROITA

#### LUNS 27

#### MARTES 28

#### MÉRCORES 29

#### XOVES 30

#### ESTE MES CUMPLIRON

MENESTRA DE VERDURA  
BOLIÑOS PREÑADOS  
FROITA

CREMA DE CABAZA  
POLO AO FORNO  
ARROZ  
CHOCOLATE CON GALLETAS

LENTELLAS  
EMPANADA DE ATÚN  
FROITA

SOPA DE VERDURA  
PEIXE AO FORNO  
PATACA  
IOGUR

SOPA DE PASTA  
HAMBURGUESA  
TARTA DE CUMPLEANOS

Para o almorzo aconséllámoste

LEITE CON BISCOITO

CEREAIS+LEITE+ZUME

GALLETAS+IOGUR+FROITA

LEITE CON BOLLERÍA

GALLETAS+LEITE+FROITA

E para cea

LURAS Á PRANCHA  
LÁCTEO

PEIXE FRITO CON ENSALADA  
FROITA

TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA  
LÁCTEO

LOMBO Á PRANCHA C/ ENSALADA  
FROITA

PEITUGA DE POLO C/ PATACAS  
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.