

NOVEMBRO

ARUME


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 04/11/2019	MARTES 05/11/2019	MÉRCORES 06/11/2019	XOVES 07/11/2019	VENRES 08/11/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRÓN, REMOLACHA, MILLO E CENORIA	CREMA DE FABAS	SOPA DE CABELLÍN	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	ENERXÍA (Kcal)	694,37
TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS E VERDURAS	XURELO O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Prot (g)	28,06
FROITA	ARROZ CON VERDURAS	TOMATE NATURAL	CHÍCHAROS (con pataca)	ARROZ	Lip. (g)	23,92
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	85,00
CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, PAN E MANTEIGA	IOGUR, CEREAIS E ZUME	GALLETAS, IOGUR E FROITA		
SÁNDWICH COMPLETO LÁCTEO	LOMBO Á PRANCHA FROITA	POLO Á PRANCHA LÁCTEO	COSTELETA FROITA	REVOLTO DE CHAMPIÑONS LÁCTEO		
LUNS 11/11/2019	MARTES 12/11/2019	MÉRCORES 13/11/2019	XOVES 14/11/2019	VENRES 15/11/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CREMA DE CENORIA	LENTELLAS ESTUFADAS	SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CHOURIZO	CREMA DE CABAZA E PERA	ENERXÍA (Kcal)	783,12
TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	BACALLAU EMPANADO	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O ALLO	Prot (g)	31,72
IOGUR	LEITUGA, MILLO E CENORIA	IOGUR	BRÓCOLI REFOGADO	TALLARÍNS SALTEADOS	Lip. (g)	25,69
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	100,53
CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, PAN E MARMELADA	 día mundial de la diabetes	LEITE, CEREAIS E FROITA		
PESCADA Á PRANCHA FROITA	RAPANTE LÁCTEO	ENSALADA DE PASTA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA	COSTELETA LÁCTEO		
			TORTILLA FRANCESA CON ATÚN LÁCTEO			
LUNS 18/11/2019	MARTES 19/11/2019	MÉRCORES 20/11/2019	XOVES 21/11/2019	VENRES 22/11/2019	VALOR	
POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA	SOPA DE COCIDO	XUDIAS CON OVO	EMPANADA E IORK E QUEIXO	ENERXÍA (Kcal)	731,33
MARRAXO A MARIÑEIRA	POLO ASADO	REPOLO CON PATACAS, FABAS, CHOURIZO, TENREIRA	LOMBO ASADO (NATURAL ADOBADO)	SALMÓN O FORNO	Prot (g)	30,00
PATACAS O VAPOR	ARROZ	FROITA	PASTA SALTEADA	LEITUGA, MILLO, ESPÁRRAGOS	Lip. (g)	25,98
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	82,36
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, CEREAIS E FROITA	LEITE CON BOLERÍA E FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA		
GALLETAS, IOGUR E FROITA	SÁNDWICH VEXETAL FROITA	LURAS Á PRANCHA LÁCTEO	XUDIAS CON XAMÓN FROITA	FILETE DE TENREIRA LÁCTEO		
ENSALADA CON ATÚN E FROITOS LÁCTEO						
LUNS 25/11/2019	MARTES 26/11/2019	MÉRCORES 27/11/2019	XOVES 28/11/2019	VENRES 29/11/2019	VALOR	
CREMA DE CABAZA	FABAS CON ESPÁRRAGOS	SOPA HORTELANA	GARAVANZOS ESTUFADOS	BRÓCOLI A CASEIRA	ENERXÍA (Kcal)	688,53
TORTILLA DE PATACA	BACALLAU CON COLIFLOR E TOMATE	POLO O CHILINDRÓN	PESCADA A ROMANA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	Prot (g)	27,20
LEITUGA E TOMATE	IOGUR	ARROZ	LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA	IOGUR	Lip. (g)	25,47
FROITA	 XORNADA DIETA ATLÁNTICA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	78,96
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	LEITE, TORRADAS E MANTEIGA	LEITE CON GALLETAS E ZUME	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA		
LEITE CON CEREAIS E FROITA	LURAS A PRANCHA LÁCTEO	MACARRONS BOLOÑESA FROITA	TORTILLA FRANCESA C/ GAMBAS LÁCTEO	SALMÓN Á PRANCHA LÁCTEO		
PEITUGA DE PAVO 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