OUTUBRO

ARUME
COCINAMOS PARA TI

CALIENTE BERGONDO

LUNS 01/10/2018	MARTES 02/10/2018	MÉRCORES 03/10/2018	XOVES 04/10/2018	VENRES 05/10/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
MINESTRA	LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA CON ESPINACAS FRESCAS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	ENERXÍA (Kcal)	744,01
TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	BACALLAO EMPANADO	ESTUFADO DE PAVO CON PATACA E CHÍCHAROS	FILETE DE PESCADA A ROMANA	COSTELETA DE PORCO A RIOXANA	Prot .(g)	29,66
	LEITUGA, MILLO E CENORIA		LEITUGA, MILLO E OLIVAS	ARROZ EN BRANCO	Líp. (g)	27,10
FROITA	IOGURT	FROITA	IOGURT	FROITA	HdeC (g)	91,22
Almorzo e cea recomendado.						
CACAO CON ZUME E TORRADAS	GALLETAS, IOGURT E FROITA	LEITE CON TORRADAS E FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE CON GALLETAS E FROITA		
SANDWICH CON ATÚN	LOMBO ASADO	PEIXE DO DIA	PAVO A PRANCHA	RAPANTE		
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO		

LUNS 08/10/2018	MARTES 09/10/2018	MÉRCORES 10/10/2018	XOVES 11/10/2018	VENRES 12/10/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
SOPA DE CABELLIN	CREMA DE CABACIÑA	GARAVANZOS ESTUFADOS	ESPAGUETI NAPOLITANA		ENERXÍA (Kcal)	664,95
ALBONDEGAS	GUISO DE CARNE CON PATACAS E VERDURAS	BACALLAO A MOSTAZA	POLO ASADO	FESTIVO	Prot .(g)	25,01
XARDIÑEIRA		COLIFLOR CON PATACAS	LEITUGA, CENORIAS E OLVIAS		Líp. (g)	22,57
FROITA	IOGURT	FROITA	IOGURT		HdeC (g)	82,10
Almorzo e cea recomendado.						
CACAO, ZUME E TORRADAS	CACAO, ZUME E PAN CON ACEITE	LEITE CON BOLERIA E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA			
REVOLTO DE ESPINACAS CON GAMBAS	PESCADA	MACARRÓNS BOLOÑESA	LURAS A PRANCHA			
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA			

LUNS 15/10/2018	MARTES 16/10/2018	MÉRCORES 17/10/2018	XOVES 18/10/2018	VENRES 19/10/2018	VALOR	
CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA TROPICAL	FABADA	SOPA MINESTRONE	ENERXÍA (Kcal)	738,35
PAELLA DE PAVO E VERDURAS	TORTILLA DE PATACA	POLO A CAZADORA	PESCADA GUISADA	GUISO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS	Prot .(g)	31,26
	LEITUGA E TOMATE	ARROZ	PATACAS CON ALLADA		Líp. (g)	26,10
IOGURT	FROITA	FROITA	IOGURT	FROITA	HdeC (g)	89,38
Almorzo e cea recomendado.						
LEITE CON TORRADAS E FROITA	LEITE, CEREAIS E FROITA	CACAO, ZUME E TORRADAS	GALLETAS, IOGURT E FROITA	LEITE CON BOLERÍA E FROITA		
ENSALADA COMPRETA	PEIXE COCIDO	SANDWICHE COMPRETO	COSTELETA	RAPANTE		
FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO		

LUNS 22/10/2018	MARTES 23/10/2018	MÉRCORES 24/10/2018	XOVES 25/10/2018	VENRES 26/10/2018	VALOR	
LENTELLAS ESTUFADAS	MACARRÓNS GRATINADOS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	SOPA DE VERDURAS	FABAS CON VERDURAS	ENERXÍA (Kcal)	712,96
PALOMETA A ROMANA	POLO EN PEPITORIA	GUISO DE LURAS CON PATACAS	FILETE RUSO EN SALSA	LOMBO ASADO	Prot .(g)	29,41
LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	CHÍCHAROS E CENORIAS		ARROZ	LEITUGA, MILLO E OLIVAS	Líp. (g)	23,22
FROITA	IOGURT	FROITA	FROITA	IOGURT	HdeC (g)	85,71
Almorzo e cea recomendado.						
LEITE, GALLETAS E MARMELADA	CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, PAN E MARMELADA	LEITE CON CEREAIS E FROITA		
PEITUGA DE PAVO	ENSALADA CON ATÚN	LOMBO Ó FORNO	PESCADA	TORTILLA CON ESPINACAS		
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA		

LUNS 29/10/2018	MARTES 30/10/2018	MÉRCORES 31/10/2018	XOVES 01/11/2018	VENRES 02/11/2018	VALOR	
XUDÍAS CON CHOURIZO	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRON, REMOLACHA, MILLO, OLIVAS VERDES, OLIVAS NEGRAS E CENORIA			ENERXÍA (Kcal)	751,74
ATÚN GUISADO CON FIDEOS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA	ALBÓNDEGAS CON TOMATE			Prot .(g)	27,46
	PATACAS	ESPAGUETI			Líp. (g)	29,52
FROITA	IOGURT	FROITA			HdeC (g)	93,87
Almorzo e cea recomendado.						
LEITE CON BISCOITO E FROITA	GALLETAS, IOGURT E FROITA	LEITE CON TORRADAS E FROITA				
PEITUGA DE PAVO	PESCADA A PRANCHA	PAVO A PRANCHA				
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO				

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