

FEBREIRO

MENÚ ESCOLAR
L. FRIA

ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 29/01/2018	MARTES 30/01/2018	MÉRCORES 31/01/2018	XOVES 01/02/2018	VENRES 02/02/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
			SOPA DE VERDURAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE IOGUR	ESPIRAIS GRATINADOS MARUCA A GALEGA COLIFLOR FROITA	ENERXÍA (Kcal)	654,00
Almorzo e cea recomendado.			LEITE CON BISCOITO E FROITA TORTILLA DE QUEIXO FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS PESCADA COCIDA LÁCTEO	Prot.(g)	23,94
					Lip.(g)	20,93
					HdeC (g)	93,24
LUNS 05/02/2018	MARTES 06/02/2018	MÉRCORES 07/02/2018	XOVES 08/02/2018	VENRES 09/02/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA DE PORROS ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS RABAS EMPANADAS LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS IOGUR	CALDO DE REPOLO, PATACA, CENORIA, PORROS E FABAS XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO ARROZ O FORNO FROITA	ENSALADA CON OVO DURO E ESPINACAS PESCADA EN SALSA VERDE PATACA IOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO FLORES DE ENTROIDO	ENERXÍA (Kcal)	702,53
Almorzo e cea recomendado. LEITE CON TOSTADAS E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	LEITE, ZUME E CEREAIS RAPANTE A PRANCHA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA Lombo a prancha LÁCTEO	CACAO, PAN CON ACEITE PEIXE DO DIA FROITA	LEITE, CEREAIS E FROITA SANWICH VEXETAL FROITA	Prot.(g)	26,68
					Lip.(g)	24,37
					HdeC (g)	89,75
LUNS 12/02/2018	MARTES 13/02/2018	MÉRCORES 14/02/2018	XOVES 15/02/2018	VENRES 16/02/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	CREMA DE CABACIÑA ESTUFADO DE PAVO CON MACARRONS E VERDURAS FROITA	 XORNADA RUSA	ENERXÍA (Kcal)	596,68
Almorzo e cea recomendado.			LEITE CON BISCOITO E FROITA MARUCA A PRANCHA LÁCTEO		Prot.(g)	27,42
					Lip.(g)	23,68
					HdeC (g)	75,65
LUNS 19/02/2018	MARTES 20/02/2018	MÉRCORES 21/02/2018	XOVES 22/02/2018	VENRES 23/02/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
LENTELLAS A CASEIRA TORTILLA DE ESPINACAS TOMATE FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS PESCADA A ROMANA BROCOLI SALTEADO IOGUR	CREMA DE CABAZA POLO Ó CHILINDRON ARROZ BRANCO FROITA	GARAVANZOS CON ACELGAS PALOMETA CON ALLO E PEREXIL LEITUG, CENORIA E ESPARRAGOS IOGUR	CALDO GALEGO TAQUÍNO DE PAVO CON MACARRONS, BERENXENA E CABACIÑA FROITA	ENERXÍA (Kcal)	693,49
Almorzo e cea recomendado. LEITE CON CEREAIS E FROITA PEITUGA DE PAVO LÁCTEO	LEITE, PAN E MANTEIGA PESCADA COCIDA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA XUDIAS CON OVO LÁCTEO	LEITE CON TOSTADAS E FROITA LURAS A PRANCHA FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO	Prot.(g)	26,09
					Lip.(g)	25,01
					HdeC (g)	101,81
LUNS 26/02/2018	MARTES 27/02/2018	MÉRCORES 28/02/2018	XOVES 01/03/2018	VENRES 02/03/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
SOPA DO DIA FILETE RUSO PURE DE PATACA E CENORIA IOGUR	CREMA VEXETAL TORTILLA ESPAÑOLA TOMATE FROITA	LENTELLAS CON VERDURAS ATÚN GUISADO CON FIDEOS FROITA			ENERXÍA (Kcal)	679,72
Almorzo e cea recomendado. LEITE, BISCOITO E FROITA PESCADA FROITA	CACAO, ZUME PAN C/ACEITE COSTELETA A PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS MARUCA Ó FORNO LÁCTEO			Prot.(g)	27,09
					Lip.(g)	20,35
					HdeC (g)	97,31


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