

DECEMBRO

MENÚ ESCOLAR



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020	VALOR	
	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	ENER XIA (Kcal)	692,64
	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	ATÚN GUISADO	POLLO ASADO	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS	Prot. (g)	26,64
		FIDEOS	PATACAS GUISADAS		Lip. (g)	22,27
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	91,44
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite. Cereais e froita fresca	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita		
	Ensalada de salmón e pataca cocida	Minestra de verduras con taquifios de tenreira e pataca	Fideos con lomo e verduras	Xudias verdes con polo e arroz salteado		
	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO		
LUNS 07/12/2020	MARTES 08/12/2020	MÉRCORES 09/12/2020	XOVES 10/12/2020	VENRES 11/12/2020	VALOR	
NON LECTIVO	FESTIVO	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE ESTELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	ENER XIA (Kcal)	672,65
		PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	Prot. (g)	27,02
		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR	Lip. (g)	20,19
		FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	86,58
Almorzo e cea recomendada.		Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural	logur natural. Torradas con marmelada. Froita	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita		
		Espirais con polo	Brocoli salteado con dados de bonito e pataca	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado		
		LACTEO	FROITA	LACTEO		
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020	VALOR	
CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL	FABAS CON VERDURAS	ENER XIA (Kcal)	633,44
POLO GUISADO	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSAS	BACALLAO EMPANADO	GUIZO DE CARNE	Prot. (g)	24,42
MACARRONS		XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		Lip. (g)	21,60
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	79,04
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita	Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural	logur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita		
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural	Ensalada de pasta e ovo cocido	Verduras guisadas con atún e arroz	Xudais verdes con magro e codiños salteados	Brocoli salteado con salmón e pataca		
Cocus cous con pescada e bastoncillos de cabaciña	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO		
LUNS 21/12/2020	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020	VALOR	
GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE PASTA				ENER XIA (Kcal)	638,20
XURELO O FORNO	MILANESA DE POLO	VACACIONS DE NADAL	VACACIONS DE NADAL	VACACIONS DE NADAL	Prot. (g)	27,84
LEITUGA E TOMATE	PATACAS ASADAS				Lip. (g)	19,95
IOGUR	CHOCOLATINA				HdeC (g)	81,97
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita					
Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Tortilla de cabaciña e fideos salteados					
Arroz salteado con taquifios de tenreira e berenxena	FROITA					



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

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: 53172340 C

Inés Barciela Cabaleiro