

SETEMBRO

HIPOCALÓRICA-
COLESTEROLEMIA



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 07/09/2020	MARTES 08/09/2020	MÉRCORES 09/09/2020	XOVES 10/09/2020	VENRES 11/09/2020
			CREMA DE CENORIA	XUDIAS REFOGADAS
			XAMÓN ASADO	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
			PATACAS	PATACA ASADA
			FROITA	IOGUR DESNATADO
LUNS 14/09/2020	MARTES 15/09/2020	MÉRCORES 16/09/2020	XOVES 17/09/2020	VENRES 18/09/2020
SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINCAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS SALTEADOS	COLIFLOR A GALEGA
TENREIRA ASADA	FILETE DE PESCADA O FORNO	PEITUGA DE PAVO ASADA	SALMON O FORNO	TORTILLA FRANCESA
ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	PATATAS O VAPOR	VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS
IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA
LUNS 21/09/2020	MARTES 22/09/2020	MÉRCORES 23/09/2020	XOVES 24/09/2020	VENRES 25/09/2020
ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS CON VERDURAS
LOMBO ASADO	XAMON ASADO NO SEU ZUME	FILETE DE PESCADA A PRANCHA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	PEZ PAO O FORNO
MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ	PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO
LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020
CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS SALTEADAS		
TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO CON ALLO E PEREXIL	XAMON ASADO		
FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	PATACAS ASADAS		
FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO		



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