

SETEMBRO

SEN LACTOSA-PROTEINA
DO LEITE



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
			GUIZO DE CARNE	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
				PATACA PANADEIRA
			FROITA	IOGUR DE SOIA
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 O FORNO	COLIFLOR A GALEGA
TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADO	PAVO GUISADO CON PATACAS	SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA
	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS
IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	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 A CASEIRA
LOMBO ASADO	XAMON ASADO EN SALSA	FILETE DE PESCADA A MARINEIRA	POLO O CHILINDRON	PEZ PAO O FORNO
MACARRONS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ	PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA
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 EN SALSA DE TOMATE		
TENREIRA GUISADA	PESCADA ENFARIÑADA CON ALLO E PEREXIL	GUIZO DE PORCO CON PATACAS		
FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS			
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA		



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