

SETEMBRO

LAXANTE



**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 CABACIÑA	XUDIAS REFOGADAS
			GUIZO DE CARNE	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
				PATACA PANADEIRA
			FROITA	IOGUR
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 CABACIÑA	MACARRONS INTEGRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA
TENREIRA ESTUFADA	FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS	SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA
ARROZ INTEGRAL	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		VERDURAS SALTEADAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS
IOGUR	FROITA	IOGUR	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	BROCOLI REFOGADO	LENTELLAS A CASEIRA
LOMBO ASADO	ALBONDEGAS EN SALSA	FILETE DE PESCADA A MARINEIRA	POLO O CHILINDRON	PEZ PAO O FORNO
MACARRONS INTEGRAIS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ INTEGRAL	PATACAS O VAPOR	ARROZ INTEGRAL	ENSALADA DE LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
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 REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	GUIZO DE PORCO CON PATACAS		
PASTA INTEGRAL	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS			
FROITA	FROITA	IOGUR		



**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](http://www.arumeservicios.com)