

NOVEMBRO

MENÚ ESCOLAR


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020	VALOR	
CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	ENERXÍA (Kcal)	693,37
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	XURELO EN SALSA VERDE	Prot. (g)	25,58
PURE DE PATACA	CON MACARRONS	CON PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	CON CHICHAROS E PATACAS	Lip. (g)	22,99
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	85,85
Almorzo e cea recomendado.						
Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamon cocido. Zume de laranxa	Vaso de leite con cereais. Froita	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa	Iogur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		
Arroz salteado con bacallao e verduras	Tortilla francesa con ensalada de tomate	Acelgas con polo e patata cocida	Cous cous de pescada e bastoncillos de cabaciña	Polo con cenoria e arroz branco		
LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO		
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020	VALOR	
SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINCAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	ENERXÍA (Kcal)	702,36
TENREIRA ESTUFADA	FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS	SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g)	27,08
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	Lip. (g)	25,09
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	87,25
Almorzo e cea recomendado.						
Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita		
Minestra de verduras con peixe	Minestra de verduras con taquillos de tenreira e arroz basmati	Codiños salteados con atún e xudias verdes	Ensalada de polo	Arroz salteado con taquillos de bacallao e berenxena		
FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO		
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020	VALOR	
ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS A CASEIRA	ENERXÍA (Kcal)	671,86
Lombo adubado o forno	GUISO DE PORCO CON PATACAS	FILETE DE PESCADA A MARINEIRA	POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	Prot. (g)	27,65
MACARRONS CON ALLO E PEREXIL		PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA	Lip. (g)	22,54
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	87,51
Almorzo e cea recomendado.						
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		
Xudias con tenreira e patata asada	Fideos salteados con tenreira de dadifos de cenoria	Brocoli con lomo e codiños salteados	Cabaciña rechea de atún e patacas	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado		
LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA		
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020	VALOR	
CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS EN SALSA DE TOMATE	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	ENERXÍA (Kcal)	705,57
TENREIRA GUISADA	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	ALBONDEGAS EN SALSA	SALMON O FORNO	POLLO O ALLO	Prot. (g)	26,32
CON FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ PILAW	PISTO DE VERDURAS	ARROZ	Lip. (g)	25,26
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	85,95
Almorzo e cea recomendado.						
Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamon cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Iogur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite. Tostada de xamon serrano. Froita		
Cous cous de salmón e porro	Cicharos con dados de polo e quinoa	Arroz salteado con atún e verduras	Xudias con magro e patata asda	Lasaña de peixe e espinacas		
LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA		
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020	VALOR	
SOPA					ENERXÍA (Kcal)	572,91
ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS					Prot. (g)	29,57
IOGUR					Lip. (g)	15,21
Almorzo e cea recomendado.						
Vaso de leite. Pan de sementes con tomate e atún. Froita					HdeC (g)	77,01
Ensalada de polo						
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