

OUTUBRO

MENÚ ESCOLAR


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020	VALOR	
			MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	ENERXÍA (Kcal)	800,95
			SALMÓN Ó FORNO	POLO Ó ALLO	Prot. (g)	32,38
			PISTO DE VERDURAS	ARROZ	Lip. (g)	28,32
			FROITA	IOGUR	HdeC (g)	101,19
Almorzo e cea recomendada.			logur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Xudias con magro e pataca asada	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita Lasaña de peixe e espinacas		
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020	VALOR	
SOPA	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ENERXÍA (Kcal)	729,89
ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	ATÚN GUIADO CON FIDEOS	POLO ASADO	GUIZO DE BACALLAU CON PATACAS	Prot. (g)	28,26
IOGUR	FROITA	IOGUR	ARROZ Ó FORNO	FROITA	Lip. (g)	24,20
			FROITA	FROITA	HdeC (g)	100,30
Almorzo e cea recomendada. Vaso de leite. Pan de sementes con tomate e atún. Froita Ensalada de polo	Vaso de leite. Cereais e froita fresca Ensalada de salmón e pataca cocida	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Minestra de verduras con taquitos de tenreira e pataca	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Fideos con lombo e verduras	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Xudias verdes con polo e arroz salteado		
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020	VALOR	
FESTIVO	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS Á CASEIRA	ENERXÍA (Kcal)	651,30
	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS	PESCADA Ó FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO Á GALEGA	Prot. (g)	26,84
	FROITA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPÁRRAGOS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	PATACA Ó VAPOR	Lip. (g)	21,43
		FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	81,50
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita Arroz con tortilla francesa e ensalada de tomate	Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural Espirais con polo	logur natural. Torradas con marmelada. Froita Brócoli salteado con dados de bonito e pataca	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita Tortilla de berenxena e arroz integral salteado		
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020	VALOR	
BRÓCOLI SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRÓN E OLIVAS VERDES	CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA	MACARRONS CON ALLO E PEREXIL	FABAS CON VERDURAS	ENERXÍA (Kcal)	633,44
LOMBO NATURAL ADUBADO	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBÓNDEGAS EN SALSA	BACALLAU EMPANADO	GUIZO DE CARNE	Prot. (g)	24,42
CON PATACA ASADA	IOGUR	XARDINEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	FROITA	Lip. (g)	21,60
FROITA		FROITA	IOGUR		HdeC (g)	79,04
Almorzo e cea recomendada. Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita Ensalada de pasta e ovo cocido	Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural Verduras guisadas con atún e arroz	logur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita Xudias verdes con magro e codiños salteados	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Brócoli salteado con salmón e pataca		
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020	VALOR	
SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ACELGAS E ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	ENERXÍA (Kcal)	584,80
POLO Ó CHILINDRÓN	XURELO Ó FORNO	GUIZO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS	TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA GUIADA	Prot. (g)	21,94
LEITUGA E TOMATE	CON PATACAS	FROITA	ENSALADA DE TOMATE	PISTO DE VERDURAS	Lip. (g)	19,22
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	79,27
Almorzo e cea recomendada. Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural Arroz salteado con taquitos de tenreira e berenxena	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita Tortilla de cabaciña e fideos salteados	logur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural Ensalada de atún e pataca cocida	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Minestra de verduras con polo e arroz basmati	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita Xudias verdes con tenreira e pataca cocida		



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