

SETEMBRO

SEN SAL



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 |
| 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 ESTUFADA | FILETE DE PESCADA ENFARIÑADO | PAVO GUISADO CON PATACAS | SALMON EN SALSA | POLO ASADO |
| ARROZ BRANCO | ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS | | VERDURAS | ENSALADA |
| 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 CON ANANAS | 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 CON ALLO E PEREXIL | ARROZ | PATACAS O VAPOR | ARROZ BRANCO | 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 SALTEADAS | | |
| TENREIRA ASADA | PESCADA ENFARIÑADA CON ALLO E PEREXIL | XAMON ASADO | | |
| FIDEOS | ENSALADA | PATACAS ASADAS | | |
| 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