

SETEMBRO

FACIL MASTICACIÓN



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
			ROLIÑO PRIMAVERA	TORTILLA FRANCESA
			PATACA COCIDA	PATACA PANADEIRA
			IOGUR	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 O FORNO	COLIFLOR A GALEGA
RAPE O FORNO	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADO	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA
ARROZ	PURE DE PATACA		VERDURAS	
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 21/09/2020	MARTES 22/09/2020	MÉRCORES 23/09/2020	XOVES 24/09/2020	VENRES 25/09/2020
CREMA DE CENORIA	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS A CASEIRA
FILETE RUSSO EN SALSA	ALBONDEGAS EN SALSA	FILETE DE PESCADA A MARINEIRA	TORTILLA FRANCESA	PEZ PAO O FORNO
MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ PILAW	PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020
CREMA DE CABAÇA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS EN SALSA DE TOMATE		
ROLIÑO PRIMAVERA	PESCADA ENFARIÑADA CON ALLO E PEREXIL	FILETE RUSSO		
FIDEOS	PATACA COCIDA	GORNICION DE PATACA		
IOGUR	IOGUR	IOGUR		



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