




| LUNS 30/09/2019 | MARTES 01/10/2019 | MÉRCORES 02/10/2019 | XOVES 03/10/2019 | VENRES 04/10/2019 | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL | |
|-----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|---------------------------|--------|
| | MINESTRA | SOPA DE PICADILLO | GARAVANZOS CON CHOURIZO | CREMA DE CABACIÑA | ENERXÍA (Kcal) | 491,50 |
| | MARRAXO Á MARIÑEIRA | POLO AO CHILINDRÓN | PESCADA Á ROMANA | TENREIRA GUISADA CON FIDEOS | Prot. (g) | 22,29 |
| | PATACAS | ARROZ | LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA | FROITA | Lip. (g) | 20,50 |
| | FROITA | IOGUR | FROITA | FROITA | HdeC (g) | 82,60 |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i> | | LEITE CON GALLETAS E ZUME | LEITE CON CEREAIS E FROITA | LEITE, PAN E MANTEIGA | | |
| | MACARRÓNS BOLOÑESA LÁCTEO | LURAS Á PRANCHA FROITA | TORTILLA FRANCESA C/ GAMBAS LÁCTEO | SALMÓN Á PRANCHA LÁCTEO | | |
| LUNS 07/10/2019 | MARTES 08/10/2019 | MÉRCORES 09/10/2019 | XOVES 10/10/2019 | VENRES 11/10/2019 | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL | |
| ARROS TRES DELICIAS | XUDIAS CON BACON | TALLARÍNS CON CHAMPINÓNS | CREMA DE PORROS | LENTELLAS Á CASEIRA | ENERXÍA (Kcal) | 739,16 |
| MILANESA | ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS | SALMÓN O FORNO | TORTILLA DE PATACA | PESCADA EN SALSA VERDE | Prot. (g) | 27,90 |
| ENSALADA | IOGUR | PISTO DE VERDURAS | TOMATE NATURAL | PATACAS E CENORIAS | Lip. (g) | 26,40 |
| FROITA | IOGUR | FROITA | FROITA | IOGUR | HdeC (g) | 102,58 |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i> | | LEITE, GALLETAS E ZUME | LEITE CON TORRADAS E FROITA | GALLETAS, IOGUR E FROITA | | |
| | LEITE CON CEREAIS E FROITA | FILETE DE TENREIRA LÁCTEO | RAPE AO FORNO LÁCTEO | PEITUGA DE PAVO FROITA | | |
| | ENSALADA DE PASTA FROITA | | | | | |
| LUNS 14/10/2019 | MARTES 15/10/2019 | MÉRCORES 16/10/2019 | XOVES 17/10/2019 | VENRES 18/10/2019 | VALOR | |
| CREMA DE CENORIA | SOPA DE AVE | ESPIRAIS Á NAPOLITANA | CREMA DE CABACIÑA | FABAS ESTUFADAS CON CHOURIZO | ENERXÍA (Kcal) | 703,65 |
| PAELLA DE PAVO E VERDURAS | MARUCA Á MOSTAZA | POLO ASADO | ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE | ATÚN GUISADO CON FIDEOS | Prot. (g) | 25,40 |
| FROITA | BRÓCOLI (con pataca) | LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS | ARROZ BRANCO | FROITA | Lip. (g) | 23,60 |
| FROITA | IOGUR | FROITA | IOGUR | FROITA | HdeC (g) | 99,59 |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i> | | LEITE, PAN E MARMELADA | IOGUR, CEREAIS E FROITA | LEITE, TORRADAS E MANTEIGA | | |
| | LEITE, ZUME E CEREAIS | PEIXE DO DIA LÁCTEO | REVOLTO DE ESPINACAS FROITA | COSTELETA LÁCTEO | | |
| | LOMBO Á PRANCHA FROITA | | | | | |
| LUNS 21/10/2019 | MARTES 22/10/2019 | MÉRCORES 23/10/2019 | XOVES 24/10/2019 | VENRES 25/10/2019 | VALOR | |
| SOPA DE CABELLÍN | CREMA DE CABAZA | EMPANADA DE IORK | MACARRÓNS CON VERDURAS | LENTELLAS ESTUFADAS | ENERXÍA (Kcal) | 710,08 |
| COCIDO | TORTILLA DE CABACIÑA | XURELO A GALEGA | FILETE RUSO EN SALSA DE TOMATE | PALOMETA O FORNO | Prot. (g) | 27,50 |
| FROITA | LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS | COLIFLOR CON ALLADA | PURÉ DE PATACA | LEITUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS | Lip. (g) | 23,70 |
| FROITA | IOGUR | FROITA | IOGUR | FROITA | HdeC (g) | 96,35 |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i> | | GALLETAS, IOGUR E FROITA | LEITE CON BOLERÍA E FROITA | LEITE, GALLETAS E MARMELADA | | |
| | CACAO, ZUME E TORRADAS | FILETE DE TENREIRA LÁCTEO | RAPANTE Á PRANCHA CON PATACA FROITA | LOMBO ASADO LÁCTEO | | |
| | LURAS Á PRANCHA LÁCTEO | | | | | |
| LUNS 28/10/2019 | MARTES 29/10/2019 | MÉRCORES 30/10/2019 | XOVES 31/10/2019 | VENRES 01/11/2019 | VALOR | |
| SOPA DE VERDURAS | CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA | LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ | CREMA DE CABACIÑA | | ENERXÍA (Kcal) | 501,82 |
| POLO EN PEPITORIA | GUIZO DE PEIXE CON PATACAS | LOMBO ASADO | PESCADA O FORNO | | Prot. (g) | 26,10 |
| PATACA PANADEIRA | IOGUR | BRÓCOLI O VAPOR | PATACAS COCIDAS | | Lip. (g) | 23,13 |
| FROITA | IOGUR | FROITA | FROITA | | HdeC (g) | 96,22 |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i> | | GALLETAS, IOGUR E ZUME | LEITE, FROITA E CEREAIS | | | |
| | LEITE, ZUME E CEREAIS | PEIXE DO DIA LÁCTEO | PEITUGA DE POLO LÁCTEO | | | |
| | LOMBO AO FORNO 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