



ARUME

COCINAMOS PARA TI

SETEMBRO

RAMÓN DE LA SAGRA

| LUNS 12/09/2016 | MARTES 13/09/2016 | MERCORES 14/09/2016 | XOVES 15/09/2016 | VENRES 16/09/2016 | VAL.NUTR. SEMANAI | |
|---|----------------------|---|----------------------------|--|----------------------|---|
| SOPA DE VERDURAS | CREMA DE CENORIA | ESPIRAIS GRATINADOS | SOPA DO DÍA | LENTELLAS Á CASEIRA | ENERXÍA (Kcal) | 793,57 |
| SAN XACOBO | TORTILLA ESPAÑOLA | RABAS EMPANADAS | XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO | PESCADA Ó FORNO | Prot. (g) | 26,79 |
| ARROZ | TOMATE | ENSALADA | CHÍCHAROS E CENORIA | BRÓCOLI REFOGADO | Líp. (g) | 30,40 |
| IOGUR | FROITA | FROITA | IOGUR | FROITA | HdeC (g) | 103,44 |
| <i>Almorzo e cea</i> LEITE CON TOSTADAS E PESCADA COCIDA FROITA | | LEITE, PAN E MERMELEADA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO | | CACAO, ZUME E TOSTADAS MACARRÓNS CON ATÚN FROITA | | LEITE CON BISCOITO E SANDWICH COMPLETO LÁCTEO |
| LUNS 19/09/2016 | MARTES 20/09/2016 | MÉRCORES 21/09/2016 | XOVES 22/09/2016 | VENRES 23/09/2016 | VAL.NUTR. SEMANAI | |
| ENSALADA COMPLETA | CROQUETAS | SOPA VEXETAL | MACARRÓNS CON TOMATE | CREMA DE CABAZA | ENERXÍA (Kcal) | 706,22 |
| LOMBO ADUBADO | ARROZ MAR E TERRA | FILETE RUSO EN SALSAS | FILETE DE PESCADA Ó LIMÓN | TENREIRA ESTUFADA CON PATACAS E MINESTRA | Prot. (g) | 24,32 |
| ARROZ | | PURÉ | ENSALADA | | Líp. (g) | 25,36 |
| FROITA | IOGUR | FROITA | FROITA | IOGUR | HdeC (g) | 95,72 |
| <i>Almorzo e cea</i> GALLETAS, IOGUR E FROITA OVOS FRITOS C/XAMÓN LÁCTEO | | CACAO, ZUME, PAN ENSALADA VARIADA FROITA | | LEITE CON BOLERÍA E ARROZ 3 DELICIAS LÁCTEO | | LEITE CON CEREAIS LOMBO Á PRANCHA LÁCTEO |
| LEITE CON TOSTADAS E LURAS Á PLANCHA FROITA | | | | | | |
| LUNS 26/09/2016 | MARTES 27/09/2016 | MÉRCORES 28/09/2016 | XOVES 29/09/2016 | VENRES 30/09/2016 | VAL.NUTR. SEMANAI | |
| ENSALADILLA CON ATÚN | CREMA VEXETAL | ENSALADA DE OVO DURO | SOPA DE VERDURAS | GARAVANZOS CON ESPINACAS | ENERXÍA (Kcal) | 693,29 |
| POLO Ó CHILINDRÓN | ALBÓNDEGAS | ATÚN GUISADO CON FIDEOS | ESTUFADO DE PAVO CON ARROZ | TORTILLA DE CABAÇIÑA | Prot. (g) | 28,47 |
| ARROZ PILAF | XARDIÑEIRA | | | TOMATE | Líp. (g) | 20,67 |
| IOGUR | FROITA | FLAN | FROITA | FROITA | HdeC (g) | 99,09 |
| <i>Almorzo e cea</i> LEITE, GALLETAS E REVOLTO DE ESPINACAS FROITA | | LEITE CON GALLETAS E XUDÍAS CON XAMÓN LÁCTEO | | LEITE CON CEREAIS E SANDWICH VEXETAL LÁCTEO | | GALLETAS, IOGUR E FROITA RAPANTE Á PRANCHA LÁCTEO |



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