

FEBREIRO

MENÚ ESCOLAR


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/02/2021	MARTES 02/02/2021	MÉRCORES 03/02/2021	XOVES 04/02/2021	VENRES 05/02/2021	VALOR
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	ENREXADO DE POLO CON CEBOLA CARAMELIZADA	ENERXIA (Kcal) 653,52
POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	ALBONDEGAS EN SALSA	Prot.(g) 24,95
ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES	ARROZ	Lip.(g) 23,37
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 78,70
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	
Cabaciña rechea de atún e patacas	Tortilla de berenena e arroz integral salteado	Cous cous de salmón e porro	Arroz salteado con atún e verduras	Cicharos con dados de polo e quinoa	
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	
LUNS 08/02/2021	MARTES 09/02/2021	MÉRCORES 10/02/2021	XOVES 11/02/2021	VENRES 12/02/2021	VALOR
CREMA CAMPEIRA	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABACIÑA	CALDO GALEGO	SOPA DE COCIDO	ENERXIA (Kcal) 782,57
CALDEIRADA DE PEIXE CON PATACAS	POLO O ALLO	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	COCIDO	Prot.(g) 31,34
FROITA	BRECOL E CENORIA	IOGUR	FROITA	PALMEIRA DE CHOCOLATE	Lip.(g) 26,80
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
Vaso de leite. Pan de sementes con tomate e atún. Froita	Vaso de leite. Cereais e froita fresca	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita	HdeC (g) 104,23
Ensalada de polo	Ensalada de salmón e pataca cocida	Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca	Fideos con lomo e verduras	Xudias verdes con polo e arroz salteado	
LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	
LUNS 15/02/2021	MARTES 16/02/2021	MÉRCORES 17/02/2021	XOVES 18/02/2021	VENRES 19/02/2021	VALOR
VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	BROCOLI SALTEADO	FABAS ESTUFADAS	ENERXIA (Kcal) 633,60
			LOMBO NATURAL ADUBADO	PESCADO O FORNO	Prot.(g) 25,34
			PATACAS ASADAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPÁRRAGOS	Lip.(g) 22,00
			FROITA	FROITA	HdeC (g) 80,06
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
			logur natural. Torradas con marmelada. Froita	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita	
			Brocoli salteado con dados de bonito e pataca	Tortilla de berenena e arroz integral salteado	
			LÁCTEO	LÁCTEO	
LUNS 22/02/2021	MARTES 23/02/2021	MÉRCORES 24/02/2021	XOVES 25/02/2021	VENRES 28/02/2021	VALOR
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ENERXIA (Kcal) 694,15
TORTILLA DE CABACIÑA	LOMBOS DE XURELO A GALEGA	POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS CON MACARRONS	LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSA	Prot.(g) 26,12
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR	FROITA	IOGUR	XARDIÑEIRA	Lip.(g) 24,31
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 92,29
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita	Vaas de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural	logur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita	
Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña	Brocoli salteado con salmón e pataca	Verduras guisadas con atún e arroz	Ensalada de pasta e ovo cocido	Xudias verdes con magro e codiños salteados	
FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	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