

MARZO

BASAL BERGONDO


ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021	VALOR	
SOPA DE VERDURAS	FABADA	SOPA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	EMPANDA DE IORK E QUEIXO	ENERXÍA (Kcal)	638,99
BACALLAO EMPANADO	ESCALOPINS DE LOMBO FRESCO	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	MACARRONS BOLOÑESA	Prot. (g)	22,98
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ	XARDIÑEIRA	CON PATACAS		Lip. (g)	22,87
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	82,84
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural Arroz salteado con taquifios de tenreira e berenxena LÁCTEO						
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021	VALOR	
SOPA DE ESTELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS	ENERXÍA (Kcal)	697,23
TORTILLA DE PATACA	PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS	PESCADA A GALEGA	Prot. (g)	26,97
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE		PURE DE PATACA		PATACAS O VAPOR	Lip. (g)	23,06
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	95,95
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamon cocido. Zume de laranxa Minestra de verduras con polo e arroz basmati FROITA						
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021	VALOR	
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	XUDIAS CON OVO COCIDO	GARAVANZOS CON CHOURIZO		ENERXÍA (Kcal)	758,83
TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	XURELO EN SALSA VERDE	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	FILETE DE PESCADILLA A ROMANA	FESTIVO	Prot. (g)	27,04
	CHÍCHAROS E PATACAS	PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		Lip. (g)	27,31
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR		HdeC (g)	99,46
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, cereais de avena e froita Minestra de verduras con peixe LÁCTEO						
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021	VALOR	
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS	ENERXÍA (Kcal)	672,04
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO ADUBADO O FORNO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA	Prot. (g)	27,11
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL		PATACAS O VAPOR	Lip. (g)	20,50
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	90,11
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Ensallada de polo FROITA						
	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Arroz salteado con taquifios de bacallao e berenxena LÁCTEO	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Xudias con tenreira e pataca asada FROITA	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Fideos salteados con tenreira de dadifios de cenoria LÁCTEO	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Brocoli con lomo e codifios salteados 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