MENÚ ESCOLAR

SETEMBRO 2021

ARUME
COCINAMOS PARA TI

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES		
Semana 1	06/09/2021	07/09/2021	08/09/2021	09/09/2021	10/09/2021		
				XUDÍAS REFOGADAS	ENSALADILLA	Enerxía (Kcal)	275,42
				PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS	TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRÓNS	Prot .(g)	9,70
						Líp. (g)	10,48
				IOGUR	FROITA	HdeC (g)	38,52
				Iogur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca	Vaso de leite, biscoito caseiro e frotia fresca	Recomendacións	
				Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida	Cous cous con salmón e porro		
				Froita	Lácteo		
Semana 2	13/09/2021	14/09/2021	15/09/2021	16/09/2021	17/09/2021		
	SOPA DE ESTRELIÑAS	POTAXE DE LENTELLAS	EMPANADA DE IORK E QUEIXO	ESPAGUETES CON VERDURAS	ENSALADA DE GARAVANZOS	ENERXÍA (Kcal)	693,02
	LOMBO ADUBADO Ó FORNO	RABAS DE CALAMAR	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADILLA A ROMANA	PUCHEIRO DE PAVO CON PATACAS	Prot .(g)	24,36
	MACARRÓNS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPÁRRAGOS		Líp. (g)	24,71
	FROITA	IOGUR	FROITA	NATILLA DE CHOCOLATE	FROITA	HdeC (g)	91,11
	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural	Vaos de leite con cereais. Froita	Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural	Iogur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca	Vaso de leite, biscoito caseiro e frotia fresca	Recomendacións	
	Xudias verdes con polo e pataca cocida	Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña	Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate	Lasaña de peixe e espinacas	Brócoli con lomo e codiños salteados		
	Lácteo	Frotia	Lácteo	Froita	Lácteo		
Semana 3	20/09/2021	21/09/2021	22/09/2021	23/09/2021	24/09/2021		
	CROQUETAS	COLIFLOR Á GALEGA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE ARROZ	ESPIRAIS Ó FORNO	ENERXÍA (Kcal)	687,06
	FILETE DE PESCADA Á MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA	MACARRÓNS BOLOÑESA	RAGÚ DE PORCO CON PATACAS	GARAVANZOS CON BACALLAO	Prot .(g)	24,89
	VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS				Líp. (g)	25,11
	XELATINA DE FRESA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	90,40
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	Recomendacións	
	Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati	Codiños salteados con salmón e brocoli	Chícharos con dado de polo e quinoa	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Tenreira asada con cenoria e arroz blanco		
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo		
Semana 4	27/09/2021	28/09/2021	29/09/2021	30/09/2021	01/10/2021		
	MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE CABAZA	SOPA		ENERXÍA (Kcal)	740,55
	POLO Ó CHILINDRÓN	FOGONEIRO EN SALSA CEDEIRESA	CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS	TORTILLA DE ATÚN		Prot .(g)	27,05
	MACARRÓNS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	PATACA Ó VAPOR		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES		Líp. (g)	26,77
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA		HdeC (g)	98,94
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural		Recomendacións	
	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Xudias verdes con magro de porco	Brócoli con salmón e pataca cocida	Ensalada con polo e espirais			
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita			

Garante que estos 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

compromiso ARUME compromiso