

SEPTIEMBRE



OBRADOIRO

ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNES 03/09/2018	MARTES 04/09/2018	MIÉRCOLES 05/09/2018	JUEVES 06/09/2018	VIERNES 07/09/2018
SOPA DEL DÍA	SPAGUETTIS CON TOMATE	ENSALADA MIXTA	LENTEJAS CON CHORIZO	CREMA VEGETAL
MILANESA	RABAS	PIZZA	MARUCA AL HORNO	LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATA COCIDA	LECHUGA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIA	POLLO ASADO A LA NARANJA CON PATATAS ASADAS	VARITAS DE MERLUZA	ARROZ BLANCO
YOGUR	FRUTA	HELADO	FRUTA	FRUTA
<i>Desayuno y cena recomendada</i> LECHE CON CEREALES Y FRUTA PESCADO DEL DÍA LÁCTEO	LECHE, PAN Y MANTECA ENSALADA CON FRUTOS SECOS FRUTA	GALLETAS, YOGUR Y FRUTA MERLUZA COCIDA FRUTA	LECHE, FRUTA Y CEREALES SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	CACAO, ZUMO, PAN C/ACEITE FILTE DE TERNERA LÁCTEO
LUNES 10/09/2018	MARTES 11/09/2018	MIÉRCOLES 12/09/2018	JUEVES 13/09/2018	VIERNES 14/09/2018
GARBANZOS CON ESPINACAS	TALLARINES CON CHAMPIÑONES	ENSALADA MIXTA	ENSALADILLA	MACARRONES CON TOMATE
EMPANADA DE ATÚN	PECHUGA DE POLLO ASADO	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE VERDURAS	MERLUZA EN SALSA VERDE
MELOCOTON EN ALMIBAR	ARROZ CON VERDURAS	TORTILLA PATATA	TERNERA ESTOFADA	CON GUISANTES
	YOGUR	SALCHICHAS	ARROZ	FRUTA
<i>Desayuno y cena recomendada</i> LECHE CON BIZCOCHO Y ZUMO CALAMARES A LA PLANCHA LÁCTEO	LECHE CON CEREALES Y FRUTA LOMO A LA PLANCHA FRUTA	CACAO, PAN CON ACEITE RAPANTE A LA PLANCHA LÁCTEO	LECHE CON GALLETAS Y FRUTA ESCALOPE DE AVE FRUTA	LECHE, TOSTADAS Y FRUTA PESCADO DEL DÍA LÁCTEO
LUNES 17/09/2018	MARTES 18/09/2018	MIÉRCOLES 19/09/2018	JUEVES 20/09/2018	VIERNES 21/09/2018
JUDIAS CON HUEVO	ENSALADA CON GARBANZOS	CREMA DE VEGETAL	LENTEJAS A LA CASERA	ARROZ CON TOMATE
SOPA DEL DÍA				
POLLO AL AJO	RABAS	ALBÓNDIGAS EN SALSA	MERLUZA EN SALSA DE MOSTAZA	JAMON ASADO
LECHUGA Y TOMATE	PATATA PANADERA	ARROZ PILAW	PATATA	ENSALADA
CHOCOLATINA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA
<i>Desayuno y cena recomendada</i> LECHE, PAN Y MERMELADA REVUELTO DE ESPINACAS FRUTA	CACAO, ZUMO Y TOSTADAS MERLUZA A LA PLANCHA LÁCTEO	LECHE, GALLETAS Y FRUTA CALAMARES A LA PLANCHA FRUTA	LECHE, BIZCOCHO Y FRUTA RAPANTE A LA PLANCHA LÁCTEO	LECHE, PAN Y MANTECA ENSALADA CON FRUTOS SECOS FRUTA
LUNES 24/09/2018	MARTES 25/09/2018	MIÉRCOLES 26/09/2018	JUEVES 27/09/2018	VIERNES 28/09/2018
CREMA DE VERDURAS	ENSALADA MEDITERRANEA	GARBANZOS CON VERDURAS	SOPA HORTELANA	ALUBIAS ESTOFADAS
	CREMA DE CALABAZA			
ESPIRALES GRATINADOS	TORTILLA DE PATATAS	SAN JACOBO	POLLO AL CHILDRÓN	MERLUZA AL LIMÓN
ATÚN	SALCHICHAS	PURÉ DE ZANAHORIA/CHIP	ARROZ	LECHUGA Y TOMATE
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA
<i>Desayuno y cena recomendada</i> LECHE, GALLETAS Y FRUTA TORTILLA FRANCESA C/GAMBAS LÁCTEO	CACAO, ZUMO, PAN C/ACEITE PESCADO DEL DÍA FRUTA	LECHE CON CEREALES Y FRUTA COSTILLETAS LÁCTEO	LECHE, GALLETAS Y FRUTA CALAMARES A LA PLANCHA FRUTA	TOSTADAS, LECHE CON CACAO Y FRUTA PAVO A LA PLANCHA LÁCTEO



Garantiza que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad.
Si desea consultar el menú online visite:
www.arumeservicios.com

Todos los días nuestro pan será la barra artesana de *San Braudán*. Hecha con masa madre y harina de primera calidad.