

OCTUBRE



MENÚ DE OBRADOIRO



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNES 01/10/2018	MARTES 02/10/2018	MIÉRCOLES 03/10/2018	JUEVES 04/10/2018	VIERNES 05/10/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
MENESTRA REHOGADA	LENTEJAS A LA CASERA	ENSALADA CON ESPINACAS FRESCAS	TALLARINES CON CHAMPINONES	CREMA DE VERDURAS	ENERGÍA (Kcal)	
TERNERA GUISADA	BACALAO EMPANADO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	FILETE DE MERLUZA A LAROMANA	JAMÓN ASADO	Prot. (g)	
FIDEOS	LECHUGA, MAIZ, ZANHORIA	PATATA ASADA	LECHUGA, MAIZ, Y ACEITUNAS	ARROZ EN BLANCO	Lip. (g)	
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	HdeC (g)	
<i>Desayuno y cena recomendada</i> CACAO CON ZUMO Y TOSTADAS PECHUGA D POLLO A LA PLANCHA LÁCTEO		LECHE CON TOSTADAS Y FRUTA PESCADO DEL DIA LÁCTEO		LECHE CON GALLETAS Y FRUTA RAPANTE LÁCTEO		
LUNES 08/10/2018	MARTES 09/10/2018	MIÉRCOLES 10/10/2018	JUEVES 11/10/2018	VIERNES 12/10/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
SOPA DE FIDEOS	CREMA CALABACIN	GARVANZOS ESTOFADOS	ESPAGUETI NAPOLITANA		ENERGÍA (Kcal)	
ALBONDIGAS	PIZZA	BACALAO COCIDO	POLLO ASADO	FESTIVO	Prot. (g)	
JARDINERA	TORTILLA FRANCESA/ARROZ	COLIFLOR CON AJADA	ENSALADA		Lip. (g)	
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR		HdeC (g)	
<i>Desayuno y cena recomendada</i> CACAO CON ZUMO Y PANCON ACEITE REVUELTO DE ESPINACAS CON GAMBAS LÁCTEO		LECHE CON BOLLERIA Y FRUTA MACARRONES A LA BOLONESA LÁCTEO		LECHE, PAN Y MANTECA LURAS A LA PLANCHA FRUTA		
LUNES 15/10/2018	MARTES 16/10/2018	MIÉRCOLES 17/10/2018	JUEVES 18/10/2018	VIERNES 19/10/2018	VALOR	
CALDO GALLEGO	ENSALADA COMPLETA	ENSALADA TROPICAL	HABICHUELA VEGETALES (CON CHORIZO)	SOPA MINISTRONE	ENERGÍA (Kcal)	
	CREMA DE VERDURAS				Prot. (g)	
LOMO ADOBADO	TORTILLA de patata	POLLO A CAZADORA	MERLUZA ROMANA	GUISO DE TERNERA	Lip. (g)	
ARROZ	SALCHICHAS	ARROZ	PATATAS CON AJADA	MACARRONES Y CHAMPIÑONES	HdeC (g)	
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA		
<i>Desayuno y cena recomendada</i> LECHE CON TOSTADAS Y FRUTA ENSALADA COMPLETA FRUTA		CACAO, ZUMO Y TOSTADAS SANDWICH COMPLETO LÁCTEO		LECHE CON BOLLERIA Y FRUTA RAPANTE LÁCTEO		
LUNES 22/10/2018	MARTES 23/10/2018	MIÉRCOLES 24/10/2018	JUEVES 25/10/2018	VIERNES 26/10/2018	VALOR	
LENTEJAS	MACARRONES GRATINADOS	CREMA DE BROCOL Y ZANAHORIA	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA COMPLETA	ENERGÍA (Kcal)	
EMPANADA DE ATÚN	POLLO EN PEPITORIA	RABAS	JAMÓN ASADO	MILANESA	Prot. (g)	
ENSALADA	GUISANTES CON ZANHORIA	CON PATATAS	ARROZ	PATATA PANADERA	Lip. (g)	
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	HdeC (g)	
<i>Desayuno y cena recomendada</i> LECHE, GALLETAS Y MERMELADA PECHUGA DE PAVO		LECHE, ZUMO Y CEREALES LOMO AL HORNO LÁCTEO		LECHE, PAN Y MERMELADA MERLUZA ROMANA LÁCTEO		
CACAO, ZUMO Y PANCON ACEITE ENSALADA CON ATÚN FRUTA		LECHE CON TOSTADAS Y FRUTA PESCADO COCIDO LÁCTEO		LECHE CON BOLLERIA Y FRUTA RAPANTE LÁCTEO		
LUNES 29/10/2018	MARTES 30/10/2018	MIÉRCOLES 31/10/2018	JUEVES 01/11/2018	VIERNES 02/11/2018	VALOR	
JUDIAS CON CHORIZO	POTAJE DE GARBANZOS	ENSALADA			ENERGÍA (Kcal)	
		CREMA DE VERDURAS			Prot. (g)	
ATÚN GUISADO	PECHUGA A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA			Lip. (g)	
ESPAGUETTI	PATACAS	SALCHICHAS			HdeC (g)	
FROITA	YOGUR	FROITA				
<i>Desayuno y cena recomendada</i> LECHE CON BIZCOCHO Y FRUTA PECHUGA DE PAVO LÁCTEO		LECHE CON TOSTADAS Y FRUTA PESCADO DEL DIA LÁCTEO		LECHE CON TOSTADAS Y FRUTA PESCADO DEL DIA LÁCTEO		
CACAO, ZUMO Y PANCON ACEITE ENSALADA CON ATÚN FRUTA		LECHE CON TOSTADAS Y FRUTA PESCADO COCIDO LÁCTEO		LECHE CON BOLLERIA Y FRUTA RAPANTE LÁCTEO		
GALLETAS, YOGUR Y FRUTA MERLUZA A LA PLANCHA FRUTA		LECHE CON TOSTADAS Y FRUTA PESCADO DEL DIA LÁCTEO		LECHE CON BOLLERIA Y FRUTA RAPANTE 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 Brandán*. Hecha con **masa madre** y harina de primera calidad.