


ENERO



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNES 07/01/2019	MARTES 08/01/2019	MIÉRCOLES 09/01/2019	JUEVES 10/01/2019	VIERNES 11/01/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
NO LECTIVO	POTAJE DE GARBANZOS	ENSALADA MEDITERRÁNEA	ENSALADA COMPLETA	SOPA DE VERDURAS CON CABELLIN	ENERGÍA (Kcal)	677,21
	TERNERA EN SALSA DE ZANHORRIA Y CHAMPIÑONES	JUREL AL HORNO	CREMA DE VERDURAS	MERLUZA REBOZADA	Prot. (g)	25,93
			TORTILLA DE PATATA		Lip. (g)	21,92
			ARROZ		YOGUR	FRUTA
YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA		
Desayuno y cena	GALLETAS, YOGUR Y FRUTA	LECHE CON TOSTADAS Y FRUTA	LECHE CON CEREALES Y FRUTA	LECHE, PAN Y MERMELADA		
	MERLUZA A LA PLANCHA	PAVO A LA PLANCHA	PESCADO FRUTA	COSTILLETA		
	FRUTA	LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO		
LUNES 14/01/2019	MARTES 15/01/2019	MIÉRCOLES 16/01/2019	JUEVES 17/01/2019	VIERNES 18/01/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CALDO GALLEGO	CREMA DE ZANAHORIA	LENTEJAS A LA CASERA	SOPA DE VERDURAS	FABADA CON CHORIZO	ENERGÍA (Kcal)	741,24
ALBÓNDIGAS	TAQUITOS DE PAVO	MERLUZA A LA ROMANA	JAMON ASADO	COLITAS DE RAPE EN SALSA VERDE	Prot. (g)	29,12
ARROZ	MACARRONES	ENSALADA	ARROZ	PATATAS	Lip. (g)	25,22
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	CHOCOLATINA	HdeC (g)	90,38
Desayuno y cena	GALLETAS, YOGUR Y FRUTA	LECHE CON TOSTADAS Y FRUTA	LECHE CON CEREALES Y FRUTA	LECHE CON GALLETAS Y FRUTA		
LECHE, PAN Y MERMELADA	LURAS A LA PLANCHA	JUDIAS CON JAMON	MERLUZA AL HORNO	LOMO A LA PLANCHA		
MERLUZA	LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO		
FRUTA						
LUNES 21/01/2019	MARTES 22/01/2019	MIÉRCOLES 23/01/2019	JUEVES 24/01/2019	VIERNES 25/01/2019	VALOR	
SOPA DE CABELLIN	POTAJE DE GARAVANZOS CON CHORIZO	CREMA DE BROCOL Y ZANAHORIA	MACARRONES CON TOMATE	JUDIAS REHOGADAS	ENERGÍA (Kcal)	741,05
PIZZA	BACALAO A LA GALLEGA	POLLO ASADO	MERLUZA A LA ROMANA	MILANESA	Prot. (g)	31,42
TORTILLA FRANCESA/ARROZ	PATATA PANADERA	ARROZ PILAF	ENSALADA	PATATAS ASADAS	Lip. (g)	25,38
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	HdeC (g)	91,68
Desayuno y cena	CACAO, ZUMO Y PAN CON ACEITE	LECHE CON BOLLERIA Y FRUTA	LECHE, PAN Y MANTEQUILLA	LECHE CON TOSTADAS Y FRUTA		
Y TOSTADAS	COSTILLETA	MERLUZA COCIDA	PESCADO DEL DÍA	PAVO A LA PLANCHA		
REVUELTO DE ESPINACAS CON GAMBAS	FRUTA	LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO		
LÁCTEO						
LUNES 28/01/2019	MARTES 29/01/2019	MIÉRCOLES 30/01/2019	JUEVES 31/01/2019	VIERNES 01/02/2019	VALOR	
ESPIRALES GRATINADOS	ENSALADA	LENTEJAS ESTOFADAS	SOPA HORTELANA		ENERGÍA (Kcal)	740,66
	CREMA DE CABAZA				Prot. (g)	29,60
RABAS	TORTILLA DE PATACAS	EMPANADA DE ATUN	POLLO AL CHILINDRÓN		Lip. (g)	27,41
ENSALADA	SALCHICHAS	ENSALADA	ARROZ		HdeC (g)	89,90
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR			
Desayuno y cena	LECHE CON BIZCOCHO Y ZUMO	CACAO, ZUMO Y TOSTADAS	GALLETAS, YOGUR Y FRUTA			
LECHE CON CEREALES Y FRUTA	PESCADO COCIDO	SANDWICH COMPLETO	RAPANTE			
FILETE DE TERNERA	LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO			
FRUTA						


ARUME
COCINAMOS PARA TI

Garantiza que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionale 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 *Sau Brandáe*. Hecha con **masa madre** y harina de primera calidad.