

FEBRERO



OBRADOIRO



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNES 28/01/2019	MARTES 29/01/2019	MIÉRCOLES 30/01/2019	JUEVES 31/01/2019	VIERNES 01/02/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
				HABAS ESTOFADAS	ENERGÍA (Kcal)	
				JAMON ASADO	Prot (g)	
				ENSALADA	Lip. (g)	
				YOGUR	HdeC (g)	
Desayuno y cena recomendado				LECHE CON CEREALES Y FRUTA		
				COSTILLET A LA PLANCHA		
				LÁCTEO		
LUNES 04/02/2019	MARTES 05/02/2019	MIÉRCOLES 06/02/2019	JUEVES 07/02/2019	VIERNES 08/02/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
MENESTRA SALTEADA	LENTEJAS A LA CASERA	JUDIAS CON BACON	TALLARINES CON CHAMPINONES	ENSALADA COMPLETA	ENERGÍA (Kcal)	
				CREMA DE VERDURAS	Prot (g)	
TERNERA GUISADA	FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA	ESTOFADO DE PAVO	BACALAO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA	Lip. (g)	
FIDEOS	ENSALADA	ARROZ	ENSALADA	SALCHICHAS	HdeC (g)	
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA		
Desayuno y cena recomendado				LECHE CON CEREALES Y FRUTA		
LECHE, GALLETAS Y MERMELADA	CACAO, ZUMO Y TOSTADAS	LECHE, ZUMO Y CEREALES	LECHE, PAN Y MERMELADA	LECHE CON CEREALES Y FRUTA		
RAPANTE LÁCTEO	LOMO ASADO FRUTA	PESCADO DEL DÍA LÁCTEO	PAVO A LA PLANCHA FRUTA	MERLUZA AL HORNO LÁCTEO		
LUNES 11/02/2019	MARTES 12/02/2019	MIÉRCOLES 13/02/2019	JUEVES 14/02/2019	VIERNES 15/02/2019	VALOR	
SOPA DE COCIDO	CALDO CALLEGO	SOPA DE CABELLIN	ESPAGUETI NAPOLITANA	CREMA DE CALABAZA	ENERGÍA (Kcal)	
COCIDO	PECHUGA A LA PLANCHA	BACALAO EMPANADO	POLLO ASADO	FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA	Prot (g)	
	ARROZ	COLIFLOR (con patata)	ENSALADA	PATATA PANADERA	Lip. (g)	
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	HdeC (g)	
Desayuno y cena recomendado				LECHE CON TOSTADAS Y FRUTA		
CACAO, ZUMO Y TOSTADAS	CACAO, ZUMO Y PAN CON ACEITE	LECHE CON BOLLERÍA Y FRUTA	LECHE, PAN Y MARGARINA	LECHE CON TOSTADAS Y FRUTA		
REVUELTO DE ESPINACAS CON GAMBAS LÁCTEO	MERLUZA FRUTA	MACARRONES A LA BOLONESA LÁCTEO	RAPANTE LÁCTEO	SANDWICH COMPLETO FRUTA		
LUNES 18/02/2019	MARTES 19/02/2019	MIÉRCOLES 20/02/2019	JUEVES 21/02/2019	VIERNES 22/02/2019	VALOR	
POTAJE DE GARBANZOS	ENSALADA COMPLETA	CREMA DE ZANAHORIA	HABICHUELAS CON CHORIZO	CREMA DE VERDURAS	ENERGÍA (Kcal)	
	SOPA MINISTRONE				Prot (g)	
ATÚN GUISADO	TORTILLA DE PATATA	TACOS DE PAVO GUISADO	MERLUZA GUISADA	MILANESA	Lip. (g)	
ESPAGUETTIS	SALCHICHAS	MACARRONES	PATATAS CON AJADA	ENSALADA	HdeC (g)	
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA		
Desayuno y cena recomendado				LECHE CON BOLLERÍA Y FRUTA		
LECHE CON TOSTADAS Y FRUTA	LECHE, CEREALES Y FRUTA	CACAO, ZUMO Y TOSTADAS	GALLETAS, YOGUR Y FRUTA	LECHE CON BOLLERÍA Y FRUTA		
ENSALADA COMPLETA FRUTA	PESCADO COCIDO LÁCTEO	SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	COSTILLET A LA PLANCHA FRUTA	RAPANTE LÁCTEO		
LUNES 25/02/2019	MARTES 26/02/2019	MIÉRCOLES 27/02/2019	JUEVES 28/02/2019	VIERNES 01/03/2019	VALOR	
LENTEJAS ESTOFADAS	MACARRONES CON QUESO	CREMA DE BROCOLI Y ZANAHORIA	CALDO VEGETAL		ENERGÍA (Kcal)	
EMPANADA DE ATUN	POLLO EN PEPITORIA	PIZZA	ALBONDIGAS		Prot (g)	
ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA	TORTILLA FRANCESA/PATATA	ARROZ		Lip. (g)	
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR		HdeC (g)	
Desayuno y cena recomendado						
LECHE, GALLETAS Y MERMELADA	CACAO, ZUMO Y TOSTADAS	LECHE, ZUMO Y CEREALES	LECHE, PAN Y MERMELADA			
PECHUGA DE PAVO LÁCTEO	ENSALADA CON ATÚN FRUTA	LOMO AL HORNO LÁCTEO	MERLUZA LÁCTEO			



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 Brandaia*. Hecha con *masa madre* y harina de primera calidad.