

MARZO



OBRADOIRO

ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNES 25/02/2019	MARTES 26/02/2019	MIÉRCOLES 27/02/2019	JUEVES 28/02/2019	VIERNES 01/03/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
				SOPA DEL DÍA	ENERGÍA (Kcal)	
				TERNERA PROVENZAL	Prot. (g)	
				PATATAS ASADA	Lip. (g)	
				POSTRE CARNAVAL	HdeC (g)	
Desayuno y cena				LECHE CON BIZCOCHO Y FRUTA RAPANTE A LA PLANCHA LACTEO		
LUNES 04/03/2019	MARTES 05/03/2019	MIÉRCOLES 06/03/2019	JUEVES 07/03/2019	VIERNES 08/03/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
VACACIONES CARNAVAL	VACACIONES CARNAVAL	VACACIONES CARNAVAL	VACACIONES CARNAVAL	VACACIONES CARNAVAL	ENERGÍA (Kcal)	
					Prot. (g)	
					Lip. (g)	
					HdeC (g)	
Desayuno y cena						
LUNES 11/03/2019	MARTES 12/03/2019	MIÉRCOLES 13/03/2019	JUEVES 14/03/2019	VIERNES 15/03/2019	VALOR	
ENSALADA COMPLETA	CREMA DE ZANAHORIA	LENTEJAS CASERAS	CREMA DE VERDURAS	FABADA	ENERGÍA (Kcal)	
SOPA DEL DÍA					Prot. (g)	
TORTILLA PATATAS	TAQUITOS DE PAVO	PIZZA	ALBÓNDIGAS	MERLUZA A LA ROMANA	Lip. (g)	
SALCHICHAS	MACARRONES	TORTILLA FRANCESA ARROZ	ARROZ	ENSALADA	HdeC (g)	
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA		
Desayuno y cena				LECHE CON GALLETAS Y FRUTA LOMO A LA PLANCHA LACTEO		
LECHE, PAN Y MERMELEDA	GALLETAS, YOGUR Y FRUTA CALAMARES A LA PLANCHA LACTEO	LECHE CON TOSTADAS Y FRUTA JUDÍAS CON JAMÓN FRUTA	LECHE CON CEREALES Y FRUTA MERLUZA AL HORNO LACTEO			
MERLUZA FRUTA						
LUNES 18/03/2019	MARTES 19/03/2019	MIÉRCOLES 20/03/2019	JUEVES 21/03/2019	VIERNES 22/03/2019	VALOR	
JUDÍAS CON HUEVO		POTAJE DE GARBANZOS	SOPA DE COCIDO	COLIFLOR CON BECHAMEL	ENERGÍA (Kcal)	
POLLO AL AJILLO	FESTIVO	RABAS	COCIDO	JAMON ASADO	Prot. (g)	
TALLARINES SALTEADOS		ENSALADA		ARROZ	Lip. (g)	
FRUTA		FRUTA	YOGUR	FRUTA	HdeC (g)	
Desayuno y cena				LECHE CON TOSTADAS Y FRUTA PESCADO DEL DÍA LACTEO		
CACAO, ZUMO Y TOSTADAS REVUELTO DE ESPINACAS CON GAMBAS LACTEO		LECHE CON BOLLERÍA Y FRUTA MERLUZA COCIDA LACTEO	LECHE, PAN Y MANTECA PAVO A LA PLANCHA LACTEO			
LUNES 25/03/2019	MARTES 26/03/2019	MIÉRCOLES 27/03/2019	JUEVES 28/03/2019	VIERNES 29/03/2019	VALOR	
ESPIRALES GRATINADOS	ENSALADA MIXTA	ALUBIAS	SOPA HORTELANA	CREMA DE BRECOL Y ZANAHORIA	ENERGÍA (Kcal)	
	CREMA DE CALABAZA				Prot. (g)	
BACALAO EMPANADO	TORTILLA DE PATATAS	EMPANADA DE ATÚN	POLLO AL CHILINDRON	TERNERA GUISADA	Lip. (g)	
ENSALADA	SALCHICHAS	TOMATE NATURAL	ARROZ	FIDEOS	HdeC (g)	
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA		
Desayuno y cena				LECHE, BOLLERÍA Y FRUTA COSTILLETAS LACTEO		
LECHE CON CEREALES Y FRUTA FILETE DE TERNERA FRUTA	LECHE CON BIZCOCHO Y ZUMO PESCADO COCIDO LACTEO	CACAO, ZUMO Y TOSTADAS SANDWICH COMPLETO FRUTA	GALLETAS, YOGUR Y FRUTA RAPANTE LACTEO			



ARUME
COCINAMOS PARA TI

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 *Sau Bravóns*. Hecha con masa madre y harina de primera calidad.