

MAYO



OBRADOIRO

ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNES 29/04/2019	MARTES 30/03/2019	MIÉRCOLES 01/05/2019	JUEVES 02/05/2019	VIERNES 03/05/2019	VALOR
		FESTIVO	CREMA DE PUERROS ATÚN MACARRONES YOGUR	ENSALADA MEDITERRANEA LOMO ADOBADO ARROZ FRUTA	ENERGÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) HdeC (g)
Desayuno y cena			LECHE CON CEREALES Y FRUTA PECHUGA DE POLLO LÁCTEO	LECHE CON GALLETAS Y ZUMO RAPANTE FRUTA	
LUNES 06/05/2019	MARTES 07/05/2019	MIÉRCOLES 08/05/2019	JUEVES 09/05/2019	VIERNES 10/05/2019	VALOR
SOPA DE AVE PECHUGA ASADA PURE DE PATATA/CHIP FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS TERNERA EN SALSAS PATATAS ASADAS YOGUR	ARROZ TRES DELICIAS EMPANADA DE ATÚN ENSALADA FRUTA	ENSALADA COMPLETA CREMA DE VERDURAS VERDES Y NARANJAS TORTILLA DE CALABACÍN SALCHICHAS YOGUR	TALLARINES SALTEADOS MERLUZA REBOZADA COLIFLOR (con patata) FRUTA	ENERGÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) HdeC (g)
Desayuno y cena CACAO,ZUMO, PAN C/ACEITE TERNERA ASADA LÁCTEO		LECHE CON CEREALES Y FRUTA MERLUZA FRUTA	LECHE, PAN Y MERMELADA LOMO A LA PLANCHA FRUTA	YOGUR,CEREALES Y FRUTA PESCADO DEL DÍA LÁCTEO	
LUNES 13/05/2019	MARTES 14/05/2019	MIÉRCOLES 15/05/2019	JUEVES 16/05/2019	VIERNES 17/05/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
JUDIAS VERDES CON BACON BACALAO EMPANADO PATATA AL VAPOR FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA TACOS DE PAVO MACARRONES YOGUR	LENTEJAS A LA CASERA PALOMETA REBOZADA LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA	SOPA DE VERDURAS TERNERA ESTOFADA ARROZ CHOCOLATINA	FESTIVO	ENERGÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) HdeC (g)
Desayuno y cena CACAO,ZUMO Y TOSTADAS ENSALADA DE ATÚN Y FRUTOS FRUTA		LECHE, PAN Y MERMELADA LOMO A LA PLANCHA FRUTA	YOGUR, CEREALES Y FRUTA PESCADO DEL DÍA LÁCTEO		
LUNES 20/05/2019	MARTES 21/05/2019	MIÉRCOLES 22/05/2019	JUEVES 23/05/2019	VIERNES 24/05/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
CROQUETAS CON LECHUGA POLLO AL AJO PATATAS A LA JARDINERA FRUTA	GARBANZOS CON VERDURAS RAPE AL CURRY CODITOS SALTEADOS HELADO	ENSALADA CON HUEVO ALBONDIGAS ARROZ FRUTA	SOPA VEGETAL MERLUZA AL LIMÓN ENSALADA DE TOMATE YOGUR	BRECOL A LA CASERA GUISO DE CARNE FIDEOS FRUTA	ENERGÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) HdeC (g)
Desayuno y cena LECHE CEREALES Y FRUTA COSTILETA LÁCTEO		GALLETAS, YOGUR Y FRUTA SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	LECHE CON BOLLERÍA Y FRUTA MERLUZA A LA PLANCHA FRUTA	LECHE,GALLETAS, MERMELADA REVUELTO DE GAMBAS Y ESPINACAS LÁCTEO	
LUNES 27/05/2019	MARTES 28/05/2019	MIÉRCOLES 29/05/2019	JUEVES 30/05/2019	VIERNES 31/05/2019	VALOR
ENSALADA DE ARROZ MERLUZA EN SALSAS PATATA PANADERA FRUTA	ENSALADA SOPA DEL DIA TORTILLA DE PATATA SALCHICHAS YOGUR	LENTEJAS VEGETALES PIZZA TORTILLA FRANCESA PATATAS FRUTA	ENSALADILLA JAMÓN ASADO ARROZ YOGUR	ALUBIAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO LECHUGA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIA HELADO	ENERGÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) HdeC (g)
Desayuno y cena CACAO,ZUMO Y TOSTADAS PECHUGA DE PAVO FRUTA		GALLETAS, YOGUR Y ZUMO LOMO AL HORNO FRUTA	LECHE CON GALLETAS Y ZUMO LURAS A LA PLANCHA LÁCTEO	LECHE, TOSTADAS Y MANTECA FILETE DE TERNERA LÁCTEO	

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 *Sas Bravías*. Hecha con *masa madre* y harina de primera calidad.