

JUNIO



OBRADOIRO



ARUME
COCINAMOS PARA TI

03/06/2019	04/06/2019	05/06/2019	06/06/2019	07/06/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ENSALADA DE PASTA	ARROZ TRES DELICIAS	JUDIAS SALTEADAS CON BACON	ENSALADA TROPICAL (lechuga, tomate y piña)	CREMA DE PUERROS	ENERGIA (Kcal)	674,67
FOGONERO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA	PECHUGA DE POLLO	MERLUZA AL HORNO	JAMÓN ASADO	Prot (g)	26,60
CON PATATAS Y BRECOL	ENSALADA CON LECHUGA Y OLIVAS	CON PATATAS ASADAS	TALLARINES (con orégano y aceite de oliva)	ARROZ	Lip. (g)	18,96
FRUTA	YOGUR	FRUTA	HELADO	FRUTA	HdeC (g)	94,53
<i>Desayuno y cena recomendada</i>						
LECHE CON CEREALES Y FRUTA	CACAO, ZUMO Y TOSTADAS	GALLETAS, YOGUR Y FRUTA	LECHE CON BOLLERÍA Y FRUTA	LECHE, GALLETAS Y MERMELADA		
ESCALOPE DE POLLO	MERLUZA COCIDA	ENSALADA CON FRUTOS SECOS	REVUELTO DE ESPINACAS CON GAMBAS	RAPANTE A LA PLANCHA		
LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO	FRUTA		
LUNES 10/06/2019	MARTES 11/06/2019	MIÉRCOLES 12/06/2019	JUEVES 13/06/2019	VIERNES 14/06/2019	VALOR	
LENTEJAS A LA CASERA	SOPA MINSTRONE	ESPAGUETI NAPOLITANA	ENSALADILLA RUSA	CREMA DE CALABACIN	ENERGIA (Kcal)	
BACALAO EMPANADO	ESTOFADO DE PAVO	MERLUZA A LA GALLEGA	POLLO ASADO	ALBONDIGAS CON TOMATE	Prot (g)	
LECHUGA, MAIZ Y ESPARRAGOS	CON ARROZ	COLIFLOR CON PATATA	LECHUGA, ZANAHORIA Y OLIVAS	ARROZ	Lip. (g)	
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	HdeC (g)	
<i>Desayuno y cena recomendada</i>						
CACAO, ZUMO, PAN C/ACEITE	LECHE CON CEREALES Y FRUTA	LECHE, PAN Y MANTECA	LECHE CON TOSTADAS Y FRUTA	GALLETAS, YOGUR Y FRUTA		
FILETE DE TERNERA	TORTILLA FRANCESA CON QUESO	COSTILLETAS	LURAS A LA PLANCHA	SANDWICH COMPLETO		
LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO		
LUNES 17/06/2019	MARTES 18/06/2019	MIÉRCOLES 19/06/2019	JUEVES 20/06/2019	VALOR		
ENSALADA DE GARBANZOS (lechuga, tomate, pimiento, garbanzos y zanahoria)	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE ARROZ	ENSALADA COMPLETA (lechuga, tomate, maiz, aceitunas, espárragos).	ENERGIA (Kcal)		
ATÚN GUISADO	MILANESA CON	TORTILLA DE CALABACÍN	CREMA DE BRECOL Y ZANAHORIA	Prot (g)		
CON FIDEOS	PATATAS PANADERA	TOMATE NATURAL CON ORÉGANO	PIZZA	Lip. (g)		
FRUTA	YOGUR	FRUTA	PECHUGA A LA PLANCHA	HdeC (g)		
<i>Desayuno y cena recomendada</i>						
LECHE CON CEREALES Y FRUTA	CACAO, ZUMO E PAN CON ACEITE DE OLIVA	GALLETAS, YOGUR Y FRUTA	LECHE CON TOSTADAS Y ZUMO			
PECHUGA DE PAVO	ENSALADA DE ATÚN	PESCADO DEL DÍA	LOMO A LA PLANCHA			
LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO	FRUTA			



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