



OBRADOIRO



ARUME
COCINAMOS PARA TI

SEPTIEMBRE

LUNES 02/09/2019	MARTES 03/09/2019	MIÉRCOLES 04/09/2019	JUEVES 05/09/2019	VIERNES 06/09/2019	VAL.NUTR.SEM ANAL
	SOPA DE FIDEOS	ESPAGUETTI NAPOLITANA	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA CON PIMIENTO MORRON (lechuga, maíz, espárragos, pimiento morrón)	ENERGÍA 684,90
	POLLO ASADO	MERLUZA AL LIMÓN	PIZZA	ALBÓNDIGAS	PROTEÍNAS 23,70
	ARROZ	LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA	TORTILLA FRANCESA PATATA COCIDA	ARROZ	LÍPIDOS 18,30
	YOGUR	FRUTA	HELADO	FRUTA	HIDRATOS 95,20
<i>Desayuno y cena recomendada</i>	GALLETAS, YOGUR Y FRUTA FILETE DE TERNERA FRUTA	CACAO, ZUMO Y TOSTADAS REVUELTO DE ESPINACAS CON JAMÓN LÁCTEO	LECHE CON CEREALES Y FRUTA RAPANTE FRUTA	LECHE, GALLETAS Y MERMELADA ENSALADA CON ATÚN Y FRUTOS SECOS LÁCTEO	
LUNES 09/09/2019	MARTES 10/09/2019	MIÉRCOLES 11/09/2019	JUEVES 12/09/2019	VIERNES 13/09/2019	VAL.NUTR.SEM ANAL
ENSALADILLA (zanahoria, guisantes, judías, atún, aceituna, mayonesa)	ENSALADA PRIMAVERA (lechuga, tomate, cebolla, espárragos, maíz)	TOMATE CON LECHUGA	ENSALADA DE GARBANZOS (garbanzos, lechuga, tomate)	TALLARINES CON CHAMPIÑONES	ENERGÍA 684,90
LOMO ASADO	MILANESA	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	TORTILLA ESPAÑOLA	MERLUZA AL VAPOR CON AJADA	PROTEÍNAS 24,70
ARROZ	PATATA ASADA	ARROZ	YOGUR	COLIFLOR	LÍPIDOS 19,30
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	HIDRATOS 99,20
<i>Desayuno y cena recomendada</i>	LECHE CON CEREALES Y FRUTA	LECHE, PAN Y MANTECA POLLO A LA PLANCHA LÁCTEO	YOGUR, CEREALES Y ZUMO COSTILLETA FRUTA	GALLETAS, YOGUR Y FRUTA REVUELTO DE CHAMPIÑONES LÁCTEO	
CACAO, ZUMO, PAN C/ACEITE LURAS A LA PLANCHA LÁCTEO	MERLUZA COCIDA FRUTA				
LUNES 16/09/2019	MARTES 17/09/2019	MIÉRCOLES 18/09/2019	JUEVES 19/09/2019	VIERNES 20/09/2019	VAL.NUTR.SEM ANAL
JUDIAS VERDES CON HUEVO	CREMA DE ZANAHORIA	LENTEJAS A LA CASERA	SOPA DE VERDURAS (con piñones)	ENSALADA TROPICAL (lechuga, tomate, cebolla, maíz, piña, aceituna)	ENERGÍA 724,48
FOGONERO EN SALSA DE CALABAZA	TAQUITOS DE PAVO GUISADO CON MACARRONES Y SETAS	PALOMETA REBOZADA CON AJO Y PEREJIL	TERNERA ESTOFADA CON ARROZ	POLLO AL AJO	PROTEÍNAS 30,84
PATATA COCIDA	YOGUR	LECHUGA, ESPARRAGOS Y TOMATE	HELADO	PATATAS A LA JARDINERA (Patatas, judías, guisantes)	LÍPIDOS 25,28
FRUTA	YOGUR	FRUTA	HELADO	FRUTA	HIDRATOS 88,77
<i>Desayuno y cena recomendada</i>	LECHE, ZUMO Y CEREALES	LECHE, PAN Y MERMELADA ENSALADA DE PASTA LÁCTEO	GALLETAS, YOGUR Y FRUTA RAPANTE FRUTA	LECHE, CEREALES Y FRUTA TORTILLA FRANCESA CON ATÚN LÁCTEO	
CACAO, ZUMO Y TOSTADAS REVUELTO DE CHAMPIÑONES LÁCTEO	MERLUZA A LA PLANCHA FRUTA				
LUNES 23/09/2019	MARTES 24/09/2019	MÉRCOLES 25/09/2019	XOVES 26/09/2019	VENRES 27/09/2019	VAL.NUTR.SEM ANAL
CREMA DE PUERROS	BRECOL A LA CASERA	ALUBIAS ESTOFADA	CREMA DE CALABACIN	ENSALADA MIXTA CON HUEVO (lechuga, tomate, espárragos, maíz, huevo)	ENERGÍA 696,43
CALDERETA DE PESCADOS CON PATATAS	POLLO ASADO	BACALAO EMPANADO	ALBÓNDIGAS CON TOMATE	GUISO DE CARNE CON FIDEOS	PROTEÍNAS 28,33
FRUTA	ARROZ CON GUISANTES	ENSALADA (lechuga, tomate, cebolla)	ARROZ	FRUTA	LÍPIDOS 24,42
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	HIDRATOS 87,32
<i>Desayuno y cena recomendada</i>	CACAO, ZUMO Y TOSTADAS	LECHE, CEREALES Y FRUTA SANDWICH VEGETAL LÁCTEO	LECHE CON BOLLERÍA Y FRUTA CALAMARES A LA PLANCHA FRUTA	LECHE, GALLETAS Y MERMELADA JUDIAS CON JAMÓN LÁCTEO	
GALLETAS, YOGUR Y FRUTA COSTILLETA LÁCTEO	ENSALADA CON ATÚN Y FRUTOS SECOS FRUTA				
LUNES 30/09/2019					VAL.NUTR.SEM ANAL
ENSALADA DE PASTA (pasta, lechuga, tomate, maíz, aceitunas)					ENERGÍA 663,38
MERLUZA EN SALSA VERDE					PROTEÍNAS 28,58
PATATA PANADERA					LÍPIDOS 17,05
FRUTA					HIDRATOS 95,35
<i>Desayuno y cena recomendada</i>					
LECHE CON CEREALES Y FRUTA FILETE DE TERNERA LÁCTEO					



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:

Todos los días nuestro pan será la barra artesana de *Sau Bravúns*. Hecha con masa madre y harina de primera calidad.

