

OCTUBRE



OBRADOIRO



ARUME

COCINAMOS PARA TI

| LUNES 30/09/2019 | MARTES 01/10/2019 | MIÉRCOLES 02/10/2019 | JUEVES 03/10/2019 | VIERNES 04/10/2019 | VALOR | |
|---|---|---|---|--|-------------------|--------|
| | CREMA DE BRECOL CON ZANAHORIA | ENSALADA TROPICAL (lechuga, tomate, maíz, piña, aceitunas) | SOPA DE PICADILLO (pasta jamón york, huevo) | GARBANZOS CON CHORIZO | ENERGÍA (Kcal) | 628,81 |
| | TERNERA GUISADA CON FIDEOS | MARRAJA A MARINERA | POLLO AL CHILINDRON | LOMO NATURAL ADOBADO | Prot. (g) | 25,92 |
| | YOGUR | PATATAS PANADERA | ARROZ | LECHUGA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIA | Lip. (g) | 21,85 |
| | | FRUTA | HELADO | FRUTA | HdC (g) | 74,78 |
| LUNES 07/10/2019 | MARTES 08/10/2019 | MIÉRCOLES 09/10/2019 | JUEVES 10/10/2019 | VIERNES 11/10/2019 | VALOR | |
| ARROZ TRES DELICIAS (zanahoria, maíz, huevo) | CREMA VEGETAL (coliflor, patata, zanahoria, puerro, judía, cebollo, apio, pimiento) | JUDÍAS CON CHORIZO | ENSALADA MIXTA (lechuga, aceituna, pimiento morrón, espárragos, maíz) | CREMA DE PUERROS (puerro, patata) | ENERGÍA (Kcal) | 628,81 |
| PECHUGA ASADA | FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA | ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS | ATÚN GUISADO | TORTILLA DE PATATA | Prot. (g) | 25,92 |
| LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA | PATATA COCIDA | | TALLARINES SALTEADOS | ENSALADA DE TOMATE (lechuga, tomate) | Lip. (g) | 21,85 |
| FRUTA | YOGUR | FRUTA | YOGUR | FRUTA | HdC (g) | 74,78 |
| LUNES 14/10/2019 | MARTES 15/10/2019 | MIÉRCOLES 16/10/2019 | JUEVES 17/10/2019 | VIERNES 18/10/2019 | VALOR | |
| LENTEJAS A LA CASERA | ENSALADA CON HUEVO (lechuga, huevo, maíz, zanahoria) | SOPA DE AVE | ESPIRALES A LA NAPOLITANA (calabacín, zanahoria, cebolla) | CREMA DE CALABACIN (calabacín, patata) | ENERGÍA (Kcal) | 694,04 |
| MERLUZA EN SALSA VERDE | PAELLA DE PAVO Y VERDURAS (zanahoria, judía, guisante, cebolla, pimiento) | MARUCA CON AJADA | POLLO ASADO | ALBÓNDIGAS CON TOMATE | Prot. (g) | 28,41 |
| PATATA Y ZANAHORIA | | BRECOL CON PATATA | LECHUGA, ZANAHORIA Y OLIVAS | ARROZ BLANCO | Lip. (g) | 23,64 |
| FRUTA | YOGUR | FRUTA | YOGUR | FRUTA | HdC (g) | 92,29 |
| LUNES 21/10/2019 | MARTES 22/10/2019 | MIÉRCOLES 23/10/2019 | JUEVES 24/10/2019 | VIERNES 25/10/2019 | VALOR NUTRICIONAL | |
| ENSALADA COMPLETA (lechuga, tomate, cebolla, maíz, espárragos, zanahoria) | SOPA DE COCIDO | CREMA DE CALABAZA (calabaza y patata) | EMPANADA DE YORK | TALLARINES CON VERDURAS (zanahoria, calabacín, brécol) | ENERGÍA (Kcal) | 748,11 |
| ATÚN GUISADO CON FIDEOS | COCIDO (TERNERA, REPOLLO, GARBANZOS, CHORIZO Y PATATA) | TORTILLA DE CALABACÍN (calabacín, patata, huevo) | MERLUZA AL LIMÓN | JAMON ASADO | Prot. (g) | 27,84 |
| FRUTA | YOGUR | LECHUGA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIA | COLIFLOR CON AJADA | PURE DE PATATA | Lip. (g) | 26,24 |
| | | FRUTA | YOGUR | FRUTA | HdC (g) | 91,00 |
| LUNES 28/10/2019 | MARTES 29/10/2019 | MIÉRCOLES 30/10/2019 | JUEVES 31/10/2019 | VIERNES 01/11/2019 | VALOR | |
| LENTEJAS ESTOFADAS | SOPA DE VERDURAS (coliflor, zanahoria, judía, pimiento, fideo) | CREMA VEGETAL (coliflor, patata, zanahoria, puerro, judía, cebollo, apio, pimiento) | | | ENERGÍA (Kcal) | 672,46 |
| RABAS | PECHUGA ASADA | PIZZA | NO LECTIVO | | Prot. (g) | 28,31 |
| LECHUGA, TOMATE Y ESPARRAGOS | PATATA PANADERA | TORTILLA FRANCESA CON ARROZ | | | Lip. (g) | 23,15 |
| FRUTA | YOGUR | CHOCOLATINA | | | HdC (g) | 83,04 |



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 *Sua Escudós*. Hecha con masa madre y harina de primera calidad.

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Alimentación Saludable
Gallega
DNI.: 35.322.598 - A