

DICIEMBRE



OBRADOIRO



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNES 02/12/2019	MARTES 03/12/2019	MIÉRCOLES 04/12/2019	JUEVES 05/12/2019	VIERNES 06/12/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
BRECOL A LA CASERA	EMPANADA DEYORK CON QUESO	SOPA DE CABELLÍN	CREMA DE VERDURAS VERDES Y NARANJAS (calabaza, zanahoria, guisantes y puerro)		ENERGÍA (Kcal)	683,15
TERNERA GUISADA	FOGONERO	TAQUITOS DE PAVO CON VERDURAS (guisantes, judías, zanahorias)	TORTILLA ESPAÑOLA		Prot. (g)	26,45
CON FIDEOS	COLIFLOR (con patatas)	ARROZ	LEICHUGA Y TOMATE		Líp. (g)	25,08
FRUTA	YOGUR	PIÑA EN SU JUGO	YOGUR		Hde C (g)	84,06

LUNES 09/12/2019	MARTES 10/12/2019	MIÉRCOLES 11/12/2019	JUEVES 12/12/2019	VIERNES 13/12/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ESPIRALES CON CHAMPIÑONES	CREMA VEGETAL (espinacas, patata, zanahoria, puerro)	JUDIAS CON SALSA DE TOMATE Y BAICON	CREMA DE COLIFLORY MANZANA	SOPA DE VERDURAS (zanahoria, coliflor, puerro, apio)	ENERGÍA (Kcal)	682,77
MERLUZA A LA ROMANA	POLLO ASADO	PIZZA	ATUN GUISADO	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE	Prot. (g)	28,42
ENSALADA (lechuga, tomate, cebolla)	PURÉ DE PATATA Y ZANAHORÍA	GUIISO DE CARNE CON PATATAS	TALLARINES	ARROZ	Líp. (g)	23,57
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	Hde C (g)	85,05

LUNES 16/12/2019	MARTES 17/12/2019	MIÉRCOLES 18/12/2019	JUEVES 19/12/2019	VIERNES 20/12/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
LENTEJAS ESTOFADAS (Chorizo, patata, cebolla)	SOPA DE COCIDO	CREMA DE PUERROS	MACARRONES CON VERDURAS (Calabacín, zanahoria, Puerro, cebolla)	SOPA DE NAVIDAD	ENERGÍA (Kcal)	770,15
RABAS EMPANADAS	TERNERA, REPOLLO, GARBANZOS, CHORIZO Y PATATA	TORTILLA DE CALABACÍN	FOGONEIRO A LA GALLEGA	MILANESA ARROZ CON MANAZANA	Prot. (g)	27,32
ENSALADA		TOMATE FRITO	PATATAS AL VAPOR	CHOCOLATINA	Líp. (g)	28,57
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR		Hde C (g)	95,67



Garantiza que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionale 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 Branda*. Hecha con **masa madre** y harina de primera calidad.

Revisado: **Inés Barciela Cabaleiro**
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: 53172340 C

