

MARZO



OBRADOIRO

LUNES 02/03/2020	MARTES 03/03/2020	MIÉRCOLES 04/03/2020	JUEVES 05/03/2020	VIERNES 08/03/2020	VALOR NUTRICIONAL SERVIDO	
ALUBIAS ESTOFADAS	GUISANTES CON JAMÓN	CREMA DE COLIFLOR Y MANZANA	TALLARINES CON CHAMPIÑONES	CREMA DE PUERROS	ENE RRIA (Kcal)	756,77
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	BACALAO EMPANADO	POLLO AL AJILLO	SALMÓN AL HORNO	TORTILLA DE PATATA	Prot. (g)	29,18
PURE DE PATATA Y ZANAHORIA	PASTA SALTEADA	LEICHUGA, MAIZ Y ESPÁRRAGOS	PISTO DE VERDURAS PATATA COCIDA	TOMATE NATURAL con orégano	Lip. (g)	26,31
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	Hde C (g)	99,69
LUNES 09/03/2020	MARTES 10/03/2020	MIÉRCOLES 11/03/2020	JUEVES 12/03/2020	VIERNES 13/03/2020	VALOR	
LENTEJAS CASERAS	ENSALADA COMPLETA CON PIMIENTO MORRÓN Y REMOLACHA	ENSALADA DE PASTA CON (zanahoria, maiz, aceitunas, tomate)	CREMA DE CALABACIN	ESPIRALES NAPOLITANA	ENE RRIA (Kcal)	672,87
MERLUZA A LA ROMANA	ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE	BACALAO A LA GALLEGA	JAMÓN ASADO	POLLO ASADO	Prot. (g)	27,73
LECHUGA TOMATE Y OLIVAS	ARROZ BRANCO	BRÓCOLI (con patata)	PATATA PANADERA	LECHUGA, ZANAHORIAS Y OLIVAS	Lip. (g)	21,81
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	Hde C (g)	93,51
LUNES 16/03/2020	MARTES 17/03/2020	MIÉRCOLES 18/03/2020	JUEVES 18/03/2020	VIERNES 20/03/2020	VALOR	
GARBANZOS ESTOFADOS	SOPA CABELLÍN	CREMA DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA			ENE RRIA (Kcal)	657,64
RABAS	TERNERA, REPOLLO, GARBANZOS, CHORIZO Y PATATAS	TORTILLA DE CALABACIN	FESTIVO	FESTIVO	Prot. (g)	23,56
LECHUGA, ZANAHORIA Y ESPARRAGOS		LECHUGA Y MAIZ (TOMATE)			Lip. (g)	22,60
FRUTA	NATILLAS	FRUTA			Hde C (g)	93,72
LUNES 23/03/2020	MARTES 24/03/2020	MIÉRCOLES 25/03/2020	JUEVES 26/03/2020	VIERNES 27/03/2020	VALOR	
LENTEJAS ESTOFADAS	SOPA DE VERDURAS	CALDO GALLEGO	CREMA DE ZANAHORIA CON QUESO Y PICATOSTES	ENSALADA DE arroz CON (zanahoria, maiz, aceitunas, tomate)	ENE RRIA (Kcal)	736,17
PIZZA	MILANESA	ATÚN GUISADO CON ESPAGUETIS	POLLO ASADO CON SALSA DE MANZANA Y CITRICOS PATATA PANADERA	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES (Guisantes triturados)	Prot. (g)	29,57
TORILLA FRANCESA	ARROZ BLANCO		YOGUR	BROCOLI REHOGADO (sin patata)	Lip. (g)	23,33
FRUTA	YOGUR	FRUTA	JORNADA DIETA ATLÁNTICA	PIÑA EN SU JUGO	Hde C (g)	99,61
LUNES 30/03/2020	MARTES 31/03/2020	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR	
JUDÍAS CON SALSA DE TOMATE Y BACON	SOPA DE PASTA				ENE RRIA (Kcal)	671,35
ESTOFADO DE PAVO	EMPANADA DE ATÚN				Prot. (g)	27,21
FIDEOS	ENSALADA				Lip. (g)	22,94
FRUTA	YOGURT				Hde C (g)	95,90



ARUME
COCINAMOS PARA TI

garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.
Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

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