


FEBREIRO

MENÚ ESCOLAR


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/02/2021	MARTES 02/02/2021	MÉRCORES 03/02/2021	XOVES 04/02/2021	VENRES 05/02/2021	VALOR
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	ENREXADO DE POLO CON CEBOLA CARAMELIZADA	ENERXIA (Kcal) 653,52
POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	ALBONDEGAS EN SALSA	Prot. (g) 24,95
ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES	ARROZ	Lip. (g) 23,37
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 78,70
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	
Cabaciña rechea de atún e patacas	Tortilla de berenjena e arroz integral salteado	Cous cous de salmón e porro	Arroz salteado con atún e verduras	Cicharos con dados de polo e quinoa	
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	
LUNS 08/02/2021	MARTES 09/02/2021	MÉRCORES 10/02/2021	XOVES 11/02/2021	VENRES 12/02/2021	VALOR
CREMA CAMPEIRA	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABACIÑA	CALDO GALEGO	SOPA DE COCIDO	ENERXIA (Kcal) 782,57
CALDEIRADA DE PEIXE CON PATACAS	POLO O ALLO	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	COCIDO	Prot. (g) 31,34
	BRECOL E CENORIA			PALMEIRA DE CHOCOLATE	Lip. (g) 26,80
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA		HdeC (g) 104,23
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
Vaso de leite. Pan de sementes con tomate e atún. Froita	Vaso de leite. Cereais e froita fresca	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita	
Ensalada de polo	Ensalada de salmón e pataca cocida	Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca	Fideos con lomo e verduras	Xudias verdes con polo e arroz salteado	
LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	
LUNS 15/02/2021	MARTES 16/02/2021	MÉRCORES 17/02/2021	XOVES 18/02/2021	VENRES 19/02/2021	VALOR
VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	BROCOLI SALTEADO	FABAS ESTUFADAS	ENERXIA (Kcal) 633,60
			LOMBO NATURAL ADUBADO	PESCADO O FORNO	Prot. (g) 25,34
			PATACAS ASADAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPÁRRAGOS	Lip. (g) 22,00
			FROITA	FROITA	HdeC (g) 80,06
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
			logur natural. Torradas con marmelada. Froita	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita	
			Brocoli salteado con dados de bonito e pataca	Tortilla de berenjena e arroz integral salteado	
			LÁCTEO	LÁCTEO	
LUNS 22/02/2021	MARTES 23/02/2021	MÉRCORES 24/02/2021	XOVES 25/02/2021	VENRES 26/02/2021	VALOR
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ENERXIA (Kcal) 694,15
TORTILLA DE CABACIÑA	LOMBOS DE XURELO A GALEGA	POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS CON MACARRONS	LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSA	Prot. (g) 26,12
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR			XARDIÑEIRA	Lip. (g) 24,31
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 92,29
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>					
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita	Vaas de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural	logur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita	
Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña	Brocoli salteado con salmón e pataca	Verduras guisadas con atún e arroz	Ensalada de pasta e ovo cocido	Xudias verdes con magro e codiños salteados	
FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	


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

FEBREIRO

CELIACO


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/02/2021	MARTES 02/02/2021	MÉRCORES 03/02/2021	XOVES 04/02/2021	VENRES 05/02/2021
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE CENORIA	FABAS VEXETAIS	XUDIAS CON TOMATE
POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TENREIRA GUISADA	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA CON ALLO E PEREXIL	GUISO DE CARNE
ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA	MACARRONS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 08/02/2021	MARTES 09/02/2021	MÉRCORES 10/02/2021	XOVES 11/02/2021	VENRES 12/02/2021
MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE PASTA
SALMON O FORNO	POLO O ALLO	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	CARNE DE COCIDO
PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO			REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	PALMEIRA DE CHOCOLATE
LUNS 15/02/2021	MARTES 16/02/2021	MÉRCORES 17/02/2021	XOVES 18/02/2021	VENRES 19/02/2021
NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	BROCOLI A SALTEADO	FABAS VEXETAIS
			LOMBO ASADO	PESCADA O FORNO
			PATACA ASADA	ENSALADA
			FROITA	FROITA
LUNS 22/02/2021	MARTES 23/02/2021	MÉRCORES 24/02/2021	XOVES 25/02/2021	VENRES 26/02/2021
SOPA DE PASTA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS CON CHOURIZO	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBÓNDEGAS
ENSALADA	PATACA O VAPOR	MACARRONS		XARDIÑEIRA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA


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.

FEBREIRO

FÁCIL MASTICACIÓN


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/02/2021	MARTES 02/02/2021	MÉRCORES 03/02/2021	XOVES 04/02/2021	VENRES 05/02/2021
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS CON TOMATE
TORTILLA DE PATACA	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADA O FORNO	ALBONDEGAS EN SALSA
IOGUR	PATACA COCIDA	IOGUR	ARROZ BRANCO	ARROZ PILAF
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 08/02/2021	MARTES 09/02/2021	MÉRCORES 10/02/2021	XOVES 11/02/2021	VENRES 12/02/2021
CREMA CAMPEIRA	SOPA DE CABELLIN	CREMA DE CABACIÑA	COLIFLOR O VAPOR	SOPA DE COCIDO
CALDEIRADA DE PEIXE CON PATACAS	ROLIÑO PRIMAVERA	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	FILETE RUSO	PESCADA O FORNO
IOGUR	ARROZ BRANCO	IOGUR	ARROZ BRANCO	REPOLO, PATACA E GARAVANZOS
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 15/02/2021	MARTES 16/02/2021	MÉRCORES 17/02/2021	XOVES 18/02/2021	VENRES 19/02/2021
NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	BROCOLI A CASEIRA	FABAS ESTUFADAS
			RAPE O FORNO	PESCADA O FORNO
			PATACA ASADA	ARROZ BRANCO
			IOGUR	IOGUR
LUNS 22/02/2021	MARTES 23/02/2021	MÉRCORES 24/02/2021	XOVES 25/02/2021	VENRES 26/02/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	CANELONS DE ATUN	RAPE O FORNO	ALBONDEGAS EN SALSA
IOGUR	PATACAS O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR



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.

FEBREIRO

HIPOCALÓRICA-
COLESTEROLEMIAARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/02/2021	MARTES 02/02/2021	MÉRCORES 03/02/2021	XOVES 04/02/2021	VENRES 05/02/2021
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	FOGONEIRO O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	COSTELETA DE PORCO
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	PATACA ASADA
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO
LUNS 08/02/2021	MARTES 09/02/2021	MÉRCORES 10/02/2021	XOVES 11/02/2021	VENRES 12/02/2021
CREMA CAMPEIRA	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABACIÑA	COLIFLOR O VAPOR	SOPA DO DIA
CALDEIRADA DE PEIXE CON PATACAS	PEITUGA DE POLO	RAPE O FORNO	TENREIRA ASADA	XAMÓN ASADO
	ARROZ BRANCO	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO
LUNS 15/02/2021	MARTES 16/02/2021	MÉRCORES 17/02/2021	XOVES 18/02/2021	VENRES 19/02/2021
NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	BROCOLI A CASEIRA	FABAS ESTUFADAS
			LOMBO ASADO	PESCADA O FORNO
			PATACA ASADA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
			FROITA	FROITA
LUNS 22/02/2021	MARTES 23/02/2021	MÉRCORES 24/02/2021	XOVES 25/02/2021	VENRES 26/02/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA FRANCESA	XURELO A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	RAPE O FORNO	XAMÓN ASADO
LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA
IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA

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.

FEBREIRO

LAXANTE


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/02/2021	MARTES 02/02/2021	MÉRCORES 03/02/2021	XOVES 04/02/2021	VENRES 05/02/2021
PISTO	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE ESPINACAS	FABAS VEXETAIS	ENRELLADO DE POLO CON CEBOLA CAMELIZADA
POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TENREIRA GUI SADA	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	GUI SO DE CARNE
ARROZ INTEGRAL	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	MACARRONS INTEGRAIS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 08/02/2021	MARTES 09/02/2021	MÉRCORES 10/02/2021	XOVES 11/02/2021	VENRES 12/02/2021
MACARRONS INTEGRAIS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	CREMA DE CABACIÑA	CALDO GALEGO	PISTO
SALMON O FORNO	POLO O ALLO	GUI SO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA ASADA	COCIDO
PISTO DE VERDURAS	ARROZ INTEGRAL		XUDIAS REFOGADAS	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	PALMEIRA DE HOXALDRE
LUNS 15/02/2021	MARTES 16/02/2021	MÉRCORES 17/02/2021	XOVES 18/02/2021	VENRES 19/02/2021
NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	BROCOLI A CASEIRA	FABAS ESTUFADAS
			LOMBO NATURAL ADUBADO	PESCADA O FORNO
			PATACAS ASADAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
			FROITA	FROITA
LUNS 22/02/2021	MARTES 23/02/2021	MÉRCORES 24/02/2021	XOVES 25/02/2021	VENRES 26/02/2021
PISTO	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE CABACIÑA
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	TAQUIÑO DE POLO GUI SADO	RAPE O FORNO	ALBÓNDEGAS
LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR	MACARRONS INTEGRAIS	ARROZ INTEGRAL	PISTO DE VERDURAS
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA


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.

FEBREIRO

SEN LACTOSA-
PROTEINA DO LEITE



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/02/2021	MARTES 02/02/2021	MÉRCORES 03/02/2021	XOVES 04/02/2021	VENRES 05/02/2021
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE CENORIA	FABAS VEXETAIS	XUDIAS CON TOMATE
POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TENREIRA GUISADA	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA CON ALLO E PEREXIL	GUISO DE CARNE
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA
LUNS 08/02/2021	MARTES 09/02/2021	MÉRCORES 10/02/2021	XOVES 11/02/2021	VENRES 12/02/2021
MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	LENTELLAS CON CENORIAS E CHOURIZO	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DO DIA
SALMON O FORNO	POLO O ALLO	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	CARNE DE COCIDO
PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO			REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	PALMEIRA DE CHOCOLATE
LUNS 15/02/2021	MARTES 16/02/2021	MÉRCORES 17/02/2021	XOVES 18/02/2021	VENRES 19/02/2021
NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	BROCOLI A SALTEADO	FABAS VEXETAIS
			LOMBO ASADO	PESCADA O FORNO
			PATACA ASADA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
			FROITA	FROITA
LUNS 22/02/2021	MARTES 23/02/2021	MÉRCORES 24/02/2021	XOVES 25/02/2021	VENRES 26/02/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS CON CHOURIZO	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	XAMÓN ASADO
LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS		XARDIÑEIRA
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA



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.

FEBREIRO

SEN CARNE


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/02/2021	MARTES 02/02/2021	MÉRCORES 03/02/2021	XOVES 04/02/2021	VENRES 05/02/2021
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS CON TOMATE
ROLIÑO PRIMAVERA	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	TORTILLA FRANCESA
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	PATACA ASADA
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 08/02/2021	MARTES 09/02/2021	MÉRCORES 10/02/2021	XOVES 11/02/2021	VENRES 12/02/2021
CREMA CAMPEIRA	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABACIÑA	COLIFLOR O VAPOR	SOPA DE PASTA
CALDEIRADA DE PEIXE CON PATACAS	ROLIÑO PRIMAVERA	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	SALMON O FORNO	PESCADA O FORNO
	ARROZ BRANCO		ARROZ BRANCO	REPOLO, PATACA E GARAVANZOS
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	PALMEIRA DE CHOCOLATE
LUNS 15/02/2021	MARTES 16/02/2021	MÉRCORES 17/02/2021	XOVES 18/02/2021	VENRES 19/02/2021
NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	BROCOLI A CASEIRA	FABAS ESTUFADAS
			RAPE O FORNO	PESCADA O FORNO
			PATACA ASADA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
			FROITA	FROITA
LUNS 22/02/2021	MARTES 23/02/2021	MÉRCORES 24/02/2021	XOVES 25/02/2021	VENRES 26/02/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	CANELONS DE ATUN	LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ	RAPE O FORNO
LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS		XARDIÑEIRA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA


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.

FEBREIRO

SEN PORCO


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/02/2021	MARTES 02/02/2021	MÉRCORES 03/02/2021	XOVES 04/02/2021	VENRES 05/02/2021
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	ENRELLADO DE POLO CON CEBOLA CARAMELIZADA
POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	TORTILLA FRANCESA
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	PATACA ASADA
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 08/02/2021	MARTES 09/02/2021	MÉRCORES 10/02/2021	XOVES 11/02/2021	VENRES 12/02/2021
CREMA CAMPEIRA	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABACIÑA	COLIFLOR O VAPOR	SOPA DO DIA
CALDEIRADA DE PEIXE CON PATACAS	POLO O ALLO	ATÚN GUIADO CON FIDEOS	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS
	BROCOLI E CENORIA			REPOLO, PATACA E GARAVANZOS
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	PALMEIRA DE CHOCOLATE
LUNS 15/02/2021	MARTES 16/02/2021	MÉRCORES 17/02/2021	XOVES 18/02/2021	VENRES 19/02/2021
NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	BROCOLI A CASEIRA	FABAS ESTUFADAS
			RAPE O FORNO	PESCADA O FORNO
			PATACA ASADA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
			FROITA	FROITA
LUNS 22/02/2021	MARTES 23/02/2021	MÉRCORES 24/02/2021	XOVES 25/02/2021	VENRES 26/02/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	POLO AS FINAS HERBAS CON MACARRONS	LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ	PEITUGA DE PAVO ASADA
LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR			XARDIÑEIRA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA


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.

FEBREIRO

SEN FRUCTOSA


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/02/2021	MARTES 02/02/2021	MÉRCORES 03/02/2021	XOVES 04/02/2021	VENRES 05/02/2021
CREMA DE PATACA	SOPA DE ARROZ	SOPA DO DIA	CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DO DIA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	FOGONEIRO O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	COSTELETA DE PORCO
ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 08/02/2021	MARTES 09/02/2021	MÉRCORES 10/02/2021	XOVES 11/02/2021	VENRES 12/02/2021
MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE PATACA	SOPA DO DIA	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DO DIA
SALMON O FORNO	PEITUGA DE POLO	RAPE O FORNO	TENREIRA ASADA	XAMÓN ASADO
PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	PATACA ASADA	PURÉ DE PATACA	PATACA ASADA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	PALMEIRA DE HOXALDRE
LUNS 15/02/2021	MARTES 16/02/2021	MÉRCORES 17/02/2021	XOVES 18/02/2021	VENRES 19/02/2021
NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	SOPA DO DIA	CREMA DE PATACA
			LOMBO ASADO	PESCADA O FORNO
			PATACA ASADA	ARROZ BRANCO
			IOGUR	IOGUR
LUNS 22/02/2021	MARTES 23/02/2021	MÉRCORES 24/02/2021	XOVES 25/02/2021	VENRES 26/02/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	SOPA DE ARROZ	TALLARINS SALTEADOS	SOPA DE AVE	CREMA DE PATACA
TORTILLA DE PATACA	XURELO O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	RAPE O FORNO	XAMÓN ASADO
PURÉ DE PATACA	PATACA O VAPOR	PURÉ DE PATACA	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR


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.

FEBREIRO

SEN FROITOS SECOS


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/02/2021	MARTES 02/02/2021	MÉRCORES 03/02/2021	XOVES 04/02/2021	VENRES 05/02/2021
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS CON TOMATE
POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	ALBONDEGAS EN SALSA
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ PILAF
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 08/02/2021	MARTES 09/02/2021	MÉRCORES 10/02/2021	XOVES 11/02/2021	VENRES 12/02/2021
CREMA CAMPEIRA	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABACIÑA	CALDO GALEGO	SOPA DE COCIDO
CALDEIRADA DE PEIXE CON PATACAS	POLO O ALLO	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	COCIDO
	BROCOLI E CENORIA			
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	PALMEIRA DE CHOCOLATE
LUNS 15/02/2021	MARTES 16/02/2021	MÉRCORES 17/02/2021	XOVES 18/02/2021	VENRES 19/02/2021
NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	BROCOLI A CASEIRA	FABAS ESTUFADAS
			LOMBO NATURAL ADUBADO	PESCADA O FORNO
			PATACAS ASADAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
			FROITA	FROITA
LUNS 22/02/2021	MARTES 23/02/2021	MÉRCORES 24/02/2021	XOVES 25/02/2021	VENRES 26/02/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	POLO AS FINAS HERBAS CON MACARRONS	LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSA
LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR			XARDIÑEIRA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA


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.

FEBREIRO

SEN OVO


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/02/2021	MARTES 02/02/2021	MÉRCORES 03/02/2021	XOVES 04/02/2021	VENRES 05/02/2021
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE CENORIA	FABAS VEXETAIS	XUDIAS CON TOMATE
POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TENREIRA GUISADA	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA CON ALLO E PEREXIL	GUISO DE CARNE
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	MACARRONS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 08/02/2021	MARTES 09/02/2021	MÉRCORES 10/02/2021	XOVES 11/02/2021	VENRES 12/02/2021
MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	LENTELLAS CON CENORIAS E CHOURIZO	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE PASTA
SALMON O FORNO	POLO O ALLO	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	CARNE DE COCIDO
PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO			REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	PALMEIRA DE CHOCOLATE
LUNS 15/02/2021	MARTES 16/02/2021	MÉRCORES 17/02/2021	XOVES 18/02/2021	VENRES 19/02/2021
NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	BROCOLI A SALTEADO	FABAS VEXETAIS
			LOMBO ASADO	PESCADA O FORNO
			PATACA ASADA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
			FROITA	FROITA
LUNS 22/02/2021	MARTES 23/02/2021	MÉRCORES 24/02/2021	XOVES 25/02/2021	VENRES 26/02/2021
SOPA DE PASTA	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS CON CHOURIZO	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
PEITUGA DE PAVO ASADA	XURELO A GALEGA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBÓNDEGAS
LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR	MACARRONS		XARDIÑEIRA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA


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.

FEBREIRO

SEN LEGUMINOSAS


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/02/2021	MARTES 02/02/2021	MÉRCORES 03/02/2021	XOVES 04/02/2021	VENRES 05/02/2021
PISTO	BROCOLI A SALTEADO	CREMA DE CABAZA	SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TENREIRA ASADA	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	GUISO DE CARNE
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	FIDEOS	ENSALADA	
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 08/02/2021	MARTES 09/02/2021	MÉRCORES 10/02/2021	XOVES 11/02/2021	VENRES 12/02/2021
CREMA CAMPEIRA	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABACIÑA	COLIFLOR O VAPOR	SOPA DO DIA
SALMON O FORNO	POLO O ALLO	RAPE O FORNO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	XAMÓN ASADO
PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PATACA ASADA		PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	PALMEIRA DE CHOCOLATE
LUNS 15/02/2021	MARTES 16/02/2021	MÉRCORES 17/02/2021	XOVES 18/02/2021	VENRES 19/02/2021
NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	BROCOLI A CASEIRA	CREMA DE CABACIÑA
			LOMBO ASADO	PESCADA O FORNO
			PATACA ASADA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
			FROITA	FROITA
LUNS 22/02/2021	MARTES 23/02/2021	MÉRCORES 24/02/2021	XOVES 25/02/2021	VENRES 26/02/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	BROCOLI A SALTEADO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE AVE	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	XAMÓN ASADO
LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS		PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA


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.

FEBREIRO

SEN PEIXE


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/02/2021	MARTES 02/02/2021	MÉRCORES 03/02/2021	XOVES 04/02/2021	VENRES 05/02/2021
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	ENRELLADO DE POLO CON CEBOLA CAMELIZADA
POLO O CHILINDRON	LOMBO EN SALSA	CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS	PEITUGA DE PAVO ASADA	ALBONDEGAS EN SALSA
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ PILAF
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 08/02/2021	MARTES 09/02/2021	MÉRCORES 10/02/2021	XOVES 11/02/2021	VENRES 12/02/2021
CREMA CAMPEIRA	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABACIÑA	CALDO GALEGO	SOPA DE COCIDO
LOMBO EN SALSA	POLO O ALLO	LOMBO ASADO	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	COCIDO
PISTO DE VERDURAS	BROCOLI E CENORIA	PATACA ASADA		
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	PALMEIRA DE CHOCOLATE
LUNS 15/02/2021	MARTES 16/02/2021	MÉRCORES 17/02/2021	XOVES 18/02/2021	VENRES 19/02/2021
NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	BROCOLI A CASEIRA	FABAS ESTUFADAS
			LOMBO NATURAL ADUBADO	PEITUGA DE PAVO ASADA
			PATACAS ASADAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
			FROITA	FROITA
LUNS 22/02/2021	MARTES 23/02/2021	MÉRCORES 24/02/2021	XOVES 25/02/2021	VENRES 26/02/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE CABACIÑA	LOMBO EN SALSA	POLO AS FINAS HERBAS CON MACARRONS	TENREIRA ASADA	ALBONDEGAS EN SALSA
LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR		ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA


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.

FEBREIRO

SEN PROTEINA DE
VACAARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/02/2021	MARTES 02/02/2021	MÉRCORES 03/02/2021	XOVES 04/02/2021	VENRES 05/02/2021
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CENORIA	FABAS VEXETAIS	XUDIAS CON TOMATE
POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	GUISO DE CARNE
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA
LUNS 08/02/2021	MARTES 09/02/2021	MÉRCORES 10/02/2021	XOVES 11/02/2021	VENRES 12/02/2021
MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	LENTELLAS CON CENORIA	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DO DIA
SALMON O FORNO	POLO O ALLO	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA	XAMÓN ASADO
PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO			REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	PALMEIRA DE HOXALDRE
LUNS 15/02/2021	MARTES 16/02/2021	MÉRCORES 17/02/2021	XOVES 18/02/2021	VENRES 19/02/2021
NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	BROCOLI A SALTEADO	FABAS VEXETAIS
			LOMBO ASADO	PESCADA O FORNO
			PATACA ASADA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
			FROITA	FROITA
LUNS 22/02/2021	MARTES 23/02/2021	MÉRCORES 24/02/2021	XOVES 25/02/2021	VENRES 26/02/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	XAMÓN ASADO
LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS		XARDIÑEIRA
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA

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.

FEBREIRO

SEN SAL


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/02/2021	MARTES 02/02/2021	MÉRCORES 03/02/2021	XOVES 04/02/2021	VENRES 05/02/2021
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CENORIA	FABAS VEXETAIS	XUDIAS SALTEADAS
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	FOGONEIRO O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	GUISO DE CARNE
ARROZ BLANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	FIDEOS	ENSALADA	
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 08/02/2021	MARTES 09/02/2021	MÉRCORES 10/02/2021	XOVES 11/02/2021	VENRES 12/02/2021
MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE PORROS	LENTELLAS CON CENORIAS	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE PASTA
SALMON O FORNO	PEITUGA DE POLO	RAPE O FORNO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	XAMÓN ASADO
PURE DE PATACA	ARROZ BLANCO	PATACAS ASADAS		PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 15/02/2021	MARTES 16/02/2021	MÉRCORES 17/02/2021	XOVES 18/02/2021	VENRES 19/02/2021
NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	BROCOLI A SALTEADO	FABAS VEXETAIS
			LOMBO ASADO	PESCADA O FORNO
			PATACAS ASADAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
			FROITA	FROITA
LUNS 22/02/2021	MARTES 23/02/2021	MÉRCORES 24/02/2021	XOVES 25/02/2021	VENRES 26/02/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS SALTEADAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
PEITUGA DE PAVO	XURELO A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	XAMÓN ASADO
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	MACARRONS SALTEADOS		XARDIÑEIRA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA


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.