

MARZO

CELIACO


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS	SOPA DE PASTA	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS
MARUCA O FORNO	GUIISO DE CARNE	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		XARDIÑEIRA	PATACA COCIDA	MACARRONS
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS CON FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	SOPA DE PASTA
TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA EN SALSA	LOMBO EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
ENSALADA	CHÍCHAROS E PATACAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS	PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021
XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	FESTIVO
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021
PASTA O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	ALBÓNDEGAS	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	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.

MARZO

FACIL MASTICACION


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS	SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS
MARUCA O FORNO	TORTILLA FRANCESA	SALMON O FORNO	XURELO O FORNO	MACARRONS A BOLOÑESA
PURÉ DE PATACA	PATACA ASADA	XARDIÑEIRA	PATACAS COCIDAS	
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS
TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	SALMON O FORNO	PESCADA A GALEGA
	CHÍCHAROS E PATACAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	XUDIAS CON OVO	GARAVANZOS CON VERDURAS	
TORTILLA DE PATACA	XURELO EN SALSA VERDE	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADA O FORNO	FESTIVO
	CHÍCHAROS CON PATACAS		CENORIA BABY	
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	ALBÓNDEGAS	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS		MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR
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.

MARZO

HIPOCALÓRICA-
COLESTEROLEMIAARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS	SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS
MARUCA O FORNO	COSTELETA DE PORCO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA	XARDIÑEIRA	PATACAS COCIDAS	MACARRONS SALTEADOS
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS
TORTILLA FRANCESA	PESCADA O FORNO	LOMBO ASADO	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR
IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	XUDIAS CON OVO	GARAVANZOS CON VERDURAS	FESTIVO
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS CON PATACAS	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021
ESPIRAIS SALTEADOS	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
SALMON EN SALSA	TORTILLA FRANCESA	LOMBO ASADO	XAMÓN ASADO	PESCADA O FORNO
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	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.

MARZO

LAXANTE


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021
MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL	FABADA	PISTO	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	EMPANADA DE IORK
BACALLAO EMPANADO	GUISO DE CARNE	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		PISTO DE VERDURAS	PATACAS COCIDAS	MACARRONS INTEGRAIS
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	XUDIAS REFOGADAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS INTEGRAIS	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021
BROCOLI A SALTEADO	FABAS CON CABAZA	XUDIAS CON OVO	GARAVANZOS CON CHOURIZO	FESTIVO
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ASADA	PESCADILLA A ROMANA	
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS CON PATACAS	ARROZ INTEGRAL	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021
MACARRONS INTEGRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	ALBÓNDEGAS	PESCADA A MARIÑEIRA
PISTO DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS INTEGRAIS	ARROZ INTEGRAL	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	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.

MARZO

SEN LACTOSA-
PROTEINA DO LEITEARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS	FABAS VEXETAIS	SOPA DO DIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS
MARUCA O FORNO	GUIISO DE CARNE	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		XARDIÑEIRA	PATACA COCIDA	MACARRONS SALTEADOS
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS CON FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA	LOMBO EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021
XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	FESTIVO
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	XAMÓN ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	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.

MARZO

SEN CARNE


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS	SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA VEXETAL
BACALLAO EMPANADO	TORTILLA FRANCESA	SALMON O FORNO	XURELO O FORNO	ROLIÑO PRIMAVERA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA	XARDIÑEIRA	PATACAS COCIDAS	MACARRONS SALTEADOS
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS
TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	RAPE O FORNO	SALMON O FORNO	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	PURE DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	XUDIAS CON OVO	GARAVANZOS CON VERDURAS	FESTIVO
TORTILLA DE PATACA	XURELO EN SALSA VERDE	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADILLA A ROMANA	
FROITA	CHÍCHAROS CON PATACAS	FROITA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	RAPE O FORNO	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	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.

MARZO

SEN PORCO


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS	SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS
BACALLAO EMPANADO	TORTILLA FRANCESA	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA	XARDIÑEIRA	PATACAS COCIDAS	MACARRONS SALTEADOS
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS
TORTILLA DE PATACA	PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS	RAPE O FORNO	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE		PURÉ DE PATACA		PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	XUDIAS CON OVO	GARAVANZOS CON VERDURAS	FESTIVO
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	XURELO EN SALSA VERDE	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADILLA A ROMANA	
	CHÍCHAROS CON PATACAS	PATACAS COCIDAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	RAPE O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	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.

MARZO

SEN FRUCTOSA


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021
MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE PASTA	CODIÑOS SALTEADOS	CREMA DE PATACA	SOPA DO DIA
MARUCA O FORNO	COSTELETA DE PORCO	POLO ASADO	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA
ARROZ BRANCO	PATACA ASADA	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	MACARRONS SALTEADOS
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021
SOPA DE ARROZ	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DO DIA	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE PATACA
TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	LOMBO ASADO	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA O FORNO
	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021
CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DE ARROZ	SOPA DO DIA	CODIÑOS SALTEADOS	
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	FESTIVO
PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021
ESPIRAIS SALTEADOS	SOPA DE PASTA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE PASTA	CODIÑOS SALTEADOS
SALMON O FORNO	TORTILLA DE PATACA	LOMBO ASADO	XAMÓN ASADO	PESCADA O FORNO
PATACA COCIDA		MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
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.

MARZO

SEN FROITOS SECOS


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABADA	SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS
BACALLAO EMPANADO	ESCALOPINS DE LOMBO FRESCO	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	MACARRONS A BOLOÑESA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA	PATACAS COCIDAS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS
TORTILLA DE PATACA	PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS	LOMBO EN SALSA	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE		PURÉ DE PATACA		PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	XUDIAS CON OVO	GARAVANZOS CON CHOURIZO	
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	XURELO EN SALSA VERDE	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADILLA A ROMANA	FESTIVO
	CHÍCHAROS CON PATACAS	PATACAS COCIDAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO O FORNO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL		PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	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.

MARZO

SEN OVO


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021
MACARRONS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS	SOPA DE PASTA	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS
MARUCA O FORNO	GUIISO DE CARNE	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TENREIRA GUIISADA CON CHAMPIÑONS
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		XARDIÑEIRA	PATACA COCIDA	MACARRONS
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS CON FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS
COSTELETA DE PORCO EN SALSA	PESCADA EN SALSA	LOMBO EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS	PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021
XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	FESTIVO
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	POLO EN PEPITORIA	LOMBO EN SALSA	ALBÓNDEGAS	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	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.

MARZO

SEN LEGUMINOSAS


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS	PISTO	SOPA DE CABELLIN	CREMA DE CENORIA	SOPA DE VERDURAS
MARUCA O FORNO	ESCALOPINS DE LOMBO FRESCO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA	PATACAS COCIDAS	MACARRONS SALTEADOS
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	BROCOLI A SALTEADO	SOPA DO DIA	CREMA DE CENORIA	SOPA DE PASTA
TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	LOMBO EN SALSA	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021
CODIÑOS SALTEADOS	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE VERDURAS	CODIÑOS SALTEADOS	FESTIVO
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADILLA A ROMANA	
PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021
ESPIRAIS SALTEADOS	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	CODIÑOS SALTEADOS
SALMON O FORNO	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	XAMÓN ASADO	PESCADA O FORNO
PISTO DE VERDURAS	ENSALADA	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	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.

MARZO

SEN PEIXE


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABADA	SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS
PEITUGA DE PAVO ASADA	ESCALOPINS DE LOMBO FRESCO	POLO O CHILINDRON	TORTILLA FRANCESA	MACARRONS A BOLOÑESA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA	PATACA COCIDA	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS
TORTILLA DE PATACA	XAMÓN ASADO	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	TORTILLA FRANCESA
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS	PURÉ DE PATACA		PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	XUDIAS CON OVO	GARAVANZOS CON CHOURIZO	
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	LOMBO ASADO	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	XAMÓN ASADO	FESTIVO
	CHÍCHAROS E PATACAS	PATACAS COCIDAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
LOMBO EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO O FORNO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	TORTILLA FRANCESA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL		PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	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.

MARZO

SEN PROTEINA DE
VACAARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS	FABAS VEXETAIS	SOPA DO DIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS
MARUCA O FORNO	GUIISO DE CARNE	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	LOMBO ASADO
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		XARDIÑEIRA	PATACA COCIDA	MACARRONS SALTEADOS
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS CON FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA	LOMBO EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021
XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	FESTIVO
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADILLA A ROMANA	
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	XAMÓN ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	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.

MARZO

SEN SAL


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021
MACARRONS SALTEADOS	FABAS VEXETAIS	SOPA DE PASTA	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA VEXETAL
PESCADA O FORNO	GUIISO DE CARNE	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		XARDIÑEIRA	PATACA COCIDA	MACARRONS SALTEADOS
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS CON FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CALABAZA	LENTELLAS VEXETAIS
COSTELETA DE PORCO	PESCADA O FORNO	LOMBO ASADO	PEITUGA DE PAVO	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS	PURE DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021
XUDIAS SALTEADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	FESTIVO
PURE DE PATACA	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021
ESPIRAIS SALTEADOS	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON O FORNO	POLO ASADO	LOMBO ASADO	XAMÓN ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA
MINESTRA SALTEADA	ENSALADA	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BLANCO	PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	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.

MARZO

MENÚ ESCOLAR


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021	VALOR	
SOPA DE VERDURAS	FABADA	SOPA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	EMPANADA DE ATÚN	ENERXIA (Kcal)	638,99
BACALLAO EMPANADO	ESCALOPINS DE LOMBO FRESCO	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	RABAS	Prot. (g)	22,98
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ	XARDIÑEIRA	CON PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	Lip. (g)	22,87
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	82,84
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita	logur natural. Galletas tostadas. Zumo de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita		
Arroz salteado con taquifios de tenreira e berenxena	Tortilla de cabaciña e fideos salteados	Ensalada de atún e pataca cocida	Menestra de verduras con polo e arroz basmati	Cous cous de salmón e porro		
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO		
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021	VALOR	
SOPA DE ESTELIÑAS	XUDIÁS REFOGADAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS	ENERXIA (Kcal)	697,23
TORTILLA DE PATACA	PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS	PESCADA A GALEGA	Prot. (g)	26,97
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE		PURE DE PATACA		PATACAS O VAPOR	Lip. (g)	23,06
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	95,95
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa	Vaso de leite con cereais. Froita	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa	logur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		
Minestra de verduras con polo e arroz basmati	Acelgas con polo e pataca cocida	Arroz salteado con bacallao e verduras	Tortilla francesa con ensalada de tomate	Xudias verdes con tenreira e pataca cocida		
FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO		
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021	VALOR	
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	XUDIÁS CON OVO COCIDO	GARAVANZOS CON CHOURIZO		ENERXIA (Kcal)	758,83
TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	XURELO EN SALSA VERDE	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	FILETE DE PESCADILLA A ROMANA	FESTIVO	Prot. (g)	27,04
	CHÍCHAROS E PATACAS	PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		Lip. (g)	27,31
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR		HdeC (g)	99,46
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita			
Minestra de verduras con peixe	Polo con cenoria e arroz branco	Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña	Minestra de verduras con taquifios de tenreira e arroz basmati			
LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA			
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021	VALOR	
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS	ENERXIA (Kcal)	672,04
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO ADUBADO O FORNO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA	Prot. (g)	27,11
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL		PATACAS O VAPOR	Lip. (g)	20,50
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	90,11
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		
Ensalada de polo	Arroz salteado con taquifios de bacallao e berenxena	Xudias con tenreira e pataca asada	Fideos salteados con tenreira de dadifios de cenoria	Brocoli con lomo e codiños salteados		
FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	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