

MAIO

FRANCISCANAS

**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021	VALOR	
SOPA DE VERDURAS	FABADA	SOPA	GARAVANZOS CON ACELGAS E ESPINACAS	ENSALADILLA	ENERXIA (Kcal)	699,50
BACALLAO EMPANADO	LOMBO ADUBADO O FORNO	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	Prot (g)	25,86
ARROZ	PATACA COCIDA	XARDIÑEIRA	PATACA GUISADA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	Lip (g)	23,35
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	82,15
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural Fideos salteados con tenreira de dadifos de cenoria	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita Tortilla de cabaciña e fideos salteados	logur natural. Galletas tostadas. Zumo de laranxa natural Ensalada de atún e pataca cocida	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Menestra de verduras con polo e arroz basmati FROITA	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita Xudias verdes con tenreira e pataca cocida	LACTEO	
LUNS 10/05/2021	MARTES 11/05/2021	MÉRCORES 12/05/2021	XOVES 13/05/2021	VENRES 14/05/2021	VALOR	
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA	ENERXIA (Kcal)	696,35
XAMONCIÑOS DE POLO	PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES	FILETE RUSO EN SALSASTELLANA	TAQUÍNO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	PESCADA A GALEGA	Prot (g)	26,33
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE		PURE DE PATACA		PATACAS O VAPOR	Lip (g)	22,59
IOGUR	FROITA	FROITA	XEADO	FROITA	HdeC (g)	95,35
<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 Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa Tortilla francesa con ensalada de tomate	logur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada Arroz salteado con bacallao e verduras	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Polo con cenoria e arroz branco	LACTEO	
LUNS 17/05/2021	MARTES 18/05/2021	MÉRCORES 19/05/2021	XOVES 20/05/2021	VENRES 21/05/2021	VALOR	
FESTIVO	POTAXE DE LENTELLAS	EMPANADA DE IORK E QUEIXO	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA	GARAVANZOS CON CHOURIZO	ENERXIA (Kcal)	745,95
	XUREL EN SALSAS VERDE	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADILLA A ROMANA	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS	Prot (g)	27,92
	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		Lip (g)	24,86
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	95,17
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Codiños salteados con atún e xudias verdes	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita Ensalada de polo	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita Verduras guisadas con salmón e fideos	LACTEO	
LUNS 24/05/2021	MARTES 25/05/2021	MÉRCORES 26/05/2021	XOVES 27/05/2021	VENRES 28/05/2021	VALOR	
CROQUETAS	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	ESPIRAIS O FORNO	ENERXIA (Kcal)	669,40
GARAVANZOS CON BACALLAO	TORTILLA DE PATACA	MACARRONS A BOLOÑESA	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	FILETE DE PESCADA A MARÍNEIRA	Prot (g)	25,62
IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS			VERDURAS	Lip (g)	23,50
	FROITA	XEADO	FROITA	FROITA	HdeC (g)	90,17
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Fideos salteados con tenreira de dadifos de cenoria	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Cabaciña rechea de atún e patacas	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Ensalada de salmón e pataca cocida	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Brocoli con lomo e codiños salteados	LACTEO	
LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021	VALOR	
MINESTRA SALTEADA					ENERXIA (Kcal)	673,98
POLO O CHILINDRON					Prot (g)	27,13
ARROZ BRANCO					Lip (g)	23,00
FROITA					HdeC (g)	81,61
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural Brocoli salteado con dados de bonito e pataca					LACTEO	

  
**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](http://www.arumeservicios.com)

MAIO

CELIACO-FRANCISCANAS



LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021	VALOR
<b>MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL</b>	<b>FABADA</b>	<b>CREMA DE CENORIA</b>	<b>GARAVANZOS CON ACELGAS E ESPINACAS</b>	<b>ENSALADILLA</b>	ENERXIA (Kcal)
<b>QUICHE DE ATÚN</b>	<b>LOMBO ADUBADO O FORNO</b>	<b>POLO O CHILINDRON</b>	<b>XURELO O FORNO</b>	<b>XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO</b>	Prot. (g)
<b>FROITA</b>	<b>PATACA COCIDA</b>	<b>XARDIÑEIRA</b>	<b>PATACA GUISADA</b>	<b>ENSALADA DE LEITUGA E MILLO</b>	Lip. (g)
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural Fideos salteados con tenreira de dadifos de cenoria	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita Tortilla de cabaciña e fideos salteados	logur natural. Galletas tostadas. Zumo de laranxa natural Ensalada de atún e pataca cocida	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Menestra de verduras con polo e arroz basmati FROITA	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita Xudias verdes con tenreira e pataca cocida	HdeC (g)
LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	699,50
<b>LUNS 10/05/2021</b>	<b>MARTES 11/05/2021</b>	<b>MÉRCORES 12/05/2021</b>	<b>XOVES 13/05/2021</b>	<b>VENRES 14/05/2021</b>	<b>VALOR</b>
<b>CREMA DE COLIFLOR E MAZA</b>	<b>XUDIAS REFOGADAS</b>	<b>CALDO GALEGO</b>	<b>CREMA DE CENORIA</b>	<b>FABAS CON CABAZA</b>	ENERXIA (Kcal)
<b>TORTILLA DE PATACA</b>	<b>PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES</b>	<b>ARROZ TRES DELICIAS</b>	<b>PEITUGA DE PAVO ASADA</b>	<b>PESCADA A GALEGA</b>	Prot. (g)
<b>ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE</b>	<b>FROITA</b>	<b>PURÉ DE PATACA</b>	<b>IOGUR</b>	<b>PATACAS O VAPOR</b>	Lip. (g)
<b>IOGUR</b>	<b>FROITA</b>	<b>FROITA</b>	<b>IOGUR</b>	<b>FROITA</b>	HdeC (g)
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa Acelgas con polo e pataca cocida	Vaso de leite con cereais. Froita Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa Tortilla francesa con ensalada de tomate	logur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada Arroz salteado con bacallao e verduras	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Polo con cenoria e arroz branco	
FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	696,35
<b>LUNS 17/05/2021</b>	<b>MARTES 18/05/2021</b>	<b>MÉRCORES 19/05/2021</b>	<b>XOVES 20/05/2021</b>	<b>VENRES 21/05/2021</b>	<b>VALOR</b>
<b>FESTIVO</b>	<b>POTAXE DE LENTELLAS</b>	<b>CREMA DE BONIATO</b>	<b>FABAS CON CABAZA</b>	<b>GARAVANZOS CON CHOURIZO</b>	ENERXIA (Kcal)
<b>XUREL EN SALSA VERDE</b>	<b>CHÍCHAROS E PATACAS</b>	<b>TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ</b>	<b>SALMON O FORNO</b>	<b>PUCHERO DE PAVO CON PATACAS</b>	Prot. (g)
<b>IOGUR</b>	<b>IOGUR</b>	<b>FROITA</b>	<b>PISTO DE VERDURAS</b>	<b>FROITA</b>	Lip. (g)
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Codiños salteados con atún e xudias verdes	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita Ensalada de polo	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita Verduras guisadas con salmón e fideos	HdeC (g)
	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	745,95
<b>LUNS 24/05/2021</b>	<b>MARTES 25/05/2021</b>	<b>MÉRCORES 26/05/2021</b>	<b>XOVES 27/05/2021</b>	<b>VENRES 28/05/2021</b>	<b>VALOR</b>
<b>SOPA DE PASTA</b>	<b>COLIFLOR A GALEGA</b>	<b>CREMA DE VERDURAS</b>	<b>SOPA VEXETAL</b>	<b>PASTA O FORNO</b>	ENERXIA (Kcal)
<b>GARAVANZOS CON BACALLAO</b>	<b>TORTILLA DE PATACA</b>	<b>LOMBO EN SALSA MAGARRONS</b>	<b>RAGOUT DE PORCO CON PATACAS</b>	<b>FILETE DE PESCADA A MARÍNEIRA</b>	Prot. (g)
<b>IOGUR</b>	<b>ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS</b>	<b>IOGUR</b>	<b>FROITA</b>	<b>VERDURAS</b>	Lip. (g)
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Fideos salteados con tenreira de dadifos de cenoria	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Cabaciña rechea de atún e patacas	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Ensalada de salmón e pataca cocida	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Brocoli con lomo e codiños salteados	HdeC (g)
FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	669,40
<b>LUNS 31/05/2021</b>	<b>MARTES 01/06/2021</b>	<b>MÉRCORES 02/06/2021</b>	<b>XOVES 03/06/2021</b>	<b>VENRES 04/06/2021</b>	<b>VALOR</b>
<b>MINESTRA SALTEADA</b>					ENERXIA (Kcal)
<b>POLO O CHILINDRON</b>					Prot. (g)
<b>ARROZ BRANCO</b>					Lip. (g)
<b>FROITA</b>					HdeC (g)
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural Brocoli salteado con dados de bonito e pataca					
LACTEO					673,98



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](http://www.arumeservicios.com)

MAIO

FACIL MASTICACION



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS	SOPA DE CABELLIN	MACARRONS SALTEADOS	ENSALADILLA CON ATÚN E OVO COCIDO
MARUCA O FORNO	ROLIÑO PRIMAVERA	TORTILLA DE PATACA	XURELO O FORNO	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO		PATACA GUISADA	
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 10/05/2021	MARTES 11/05/2021	MÉRCORES 12/05/2021	XOVES 13/05/2021	VENRES 14/05/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA
TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA A GALEGA
	VERDURAS E PATACAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 17/05/2021	MARTES 18/05/2021	MÉRCORES 19/05/2021	XOVES 20/05/2021	VENRES 21/05/2021
FESTIVO	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE CENORIA E BROCOLI	SOPA MARAVILLA CON CABAZA, CENORIA E CEBOLA	CREMA DE CABACIÑA
	XURELO EN SALSA VERDE	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	SALMON O FORNO	ROLIÑO PRIMAVERA
	CHÍCHAROS CON PATACAS		PISTO DE VERDURAS	PATACA COCIDA
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 24/05/2021	MARTES 25/05/2021	MÉRCORES 26/05/2021	XOVES 27/05/2021	VENRES 28/05/2021
CROQUETAS	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	ESPIRAIS O FORNO
GARAVANZOS CON BACALLAO	TORTILLA DE PATACA	MACARRONS A BOLOÑESA	ROLIÑO PRIMAVERA	PESCADA A MARIÑEIRA
			ARROZ BRANCO	VERDURAS
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021
MINESTRA SALTEADA				
ALBÓNDEGAS				
ARROZ BRANCO				
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.

MAIO

HIPOCALORICA-  
COLESTEROLEMIA



ARUME  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS	SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ACELGAS E ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS
MARUCA O FORNO	COSTELETA DE PORCO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO
PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA	PATACA GUISADA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
LUNS 10/05/2021	MARTES 11/05/2021	MÉRCORES 12/05/2021	XOVES 13/05/2021	VENRES 14/05/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA
TORTILLA FRANCESA	PESCADA O FORNO	LOMBO ASADO	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	VERDURAS E PATACAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR
IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
LUNS 17/05/2021	MARTES 18/05/2021	MÉRCORES 19/05/2021	XOVES 20/05/2021	VENRES 21/05/2021
FESTIVO	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE BONIATO	SOPA MARAVILLA CON CABAZA, CENORIA E CEBOLA	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ASADA	SALMON O FORNO	PEITUGA DE PAVO ASADA
	CHÍCHAROS CON PATACAS	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	PATACA COCIDA
	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
LUNS 24/05/2021	MARTES 25/05/2021	MÉRCORES 26/05/2021	XOVES 27/05/2021	VENRES 28/05/2021
SOPA DE PASTA	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	ESPIRAIS SALTEADOS
GARAVANZOS CON BACALLAO	TORTILLA FRANCESA	LOMBO ASADO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	PESCADA O FORNO
	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA
LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021
MINESTRA SALTEADA				
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS				
ARROZ BRANCO				
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.

MAIO

LAXANTE



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021
MACARRONS INTEGRALIS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS ALI OF MARUCA O FORNO	FABAS VEXETAIS	PISTO	GARAVANZOS CON ACELGAS E ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS
PURÉ DE PATACA	GUIISO DE CARNE	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO
FROITA	IOGUR	PISTO DE VERDURAS	PATACA COCIDA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA		FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 10/05/2021	MARTES 11/05/2021	MÉRCORES 12/05/2021	XOVES 13/05/2021	VENRES 14/05/2021
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	XUDIAS REFOGADAS	CALDO GALEGO	CREMA DE ESPINACAS	FABAS CON CABAZA
TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	VERDURAS E PATACAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS INTEGRALIS	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 17/05/2021	MARTES 18/05/2021	MÉRCORES 19/05/2021	XOVES 20/05/2021	VENRES 21/05/2021
FESTIVO	LENTELLAS VEXETAIS	EMPANADA DE IORK	FABAS CON CABAZA	CREMA DE CABACIÑA
	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ASADA	PESCADILLA A ROMANA	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS
	CHÍCHAROS CON PATACAS	ARROZ INTEGRAL	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 24/05/2021	MARTES 25/05/2021	MÉRCORES 26/05/2021	XOVES 27/05/2021	VENRES 28/05/2021
CROQUETAS	COLIFLOR A GALEGA	CABACIÑA A PRANCHA	SOPA VEXETAL	MACARRONS INTEGRALIS O FORNO
GARAVANZOS CON BACALLAO	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS
IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS INTEGRALIS		
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021
CREMA DE CABACIÑA				
ALBÓNDEGAS				
ARROZ INTEGRAL				
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.

MAIO

SEN LACTOSA-PROTEINA  
DO LEITE



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE GARAVANZOS, ESPINACAS, LEITUGA E CENORIA	SOPA DE VERDURAS
QUICHE DE ATÚN	GUIISO DE CARNE	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TENREIRA GUIISADA CON CHAMPIÑONS
		XARDIÑEIRA	PATACA COCIDA	MACARRONS SALTEADOS
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 10/05/2021	MARTES 11/05/2021	MÉRCORES 12/05/2021	XOVES 13/05/2021	VENRES 14/05/2021
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	LENTELLAS CON CHOURIZO	ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADILLA CON ATÚN E OVO COCIDO	LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA	LOMBO EN SALSA	BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	VERDURAS E PATACAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 17/05/2021	MARTES 18/05/2021	MÉRCORES 19/05/2021	XOVES 20/05/2021	VENRES 21/05/2021
FESTIVO	SOPA MARAVILLA	CREMA DE BONIATO	FABAS CON CABAZA	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	SALMON O FORNO	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS
	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 24/05/2021	MARTES 25/05/2021	MÉRCORES 26/05/2021	XOVES 27/05/2021	VENRES 28/05/2021
SOPA DE PASTA	COLIFLOR A GALEGA	MINESTRA SALTEADA	SOPA VEXETAL	ESPIRAIS O FORNO
XURELO EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	POLO O CHILINDRON	GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS
XUDIAS REFOGADAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ BRANCO	
IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021
CREMA DE CABACIÑA				
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS				
ARROZ BRANCO				
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.

MAIO

SEN CARNE



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS	SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ACELGAS E ESPINACAS	ENSALADILLA CON ATÚN E OVO COCIDO
BACALLAO EMPANADO	ROLIÑO PRIMAVERA	TORTILLA DE PATACA	XURELO O FORNO	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO		PATACA GUISADA	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 10/05/2021	MARTES 11/05/2021	MÉRCORES 12/05/2021	XOVES 13/05/2021	VENRES 14/05/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA
TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA	SALMON O FORNO	BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	VERDURAS E PATACAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 17/05/2021	MARTES 18/05/2021	MÉRCORES 19/05/2021	XOVES 20/05/2021	VENRES 21/05/2021
FESTIVO	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE BONIATO	SOPA MARAVILLA CON CABAZA, CENORIA E CEBOLA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
	XURELO EN SALSA VERDE	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADILLA A ROMANA	ROLIÑO PRIMAVERA
	CHÍCHAROS CON PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	PATACA COCIDA
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 24/05/2021	MARTES 25/05/2021	MÉRCORES 26/05/2021	XOVES 27/05/2021	VENRES 28/05/2021
SOPA DE PASTA	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	ESPIRAIS O FORNO
GARAVANZOS CON BACALLAO	TORTILLA DE PATACA	SALMON O FORNO	ROLIÑO PRIMAVERA	PESCADA A MARIÑEIRA
	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ BRANCO	VERDURAS
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021
MINESTRA SALTEADA				
TORTILLA FRANCESA				
ARROZ BRANCO				
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.

MAIO

SEN PORCO



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS	SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ACELGAS E ESPINACAS	ENSALADILLA CON ATÚN E OVO COCIDO
BACALLAO EMPANADO	TORTILLA FRANCESA	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA	PATACA GUISADA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 10/05/2021	MARTES 11/05/2021	MÉRCORES 12/05/2021	XOVES 13/05/2021	VENRES 14/05/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA
TORTILLA DE PATACA	PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS	SALMON 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 17/05/2021	MARTES 18/05/2021	MÉRCORES 19/05/2021	XOVES 20/05/2021	VENRES 21/05/2021
FESTIVO	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE BONIATO	SOPA MARAVILLA CON CABAZA, CENORIA E CEBOLA	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	PESCADILLA A ROMANA	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS
	CHÍCHAROS CON PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 24/05/2021	MARTES 25/05/2021	MÉRCORES 26/05/2021	XOVES 27/05/2021	VENRES 28/05/2021
CROQUETAS	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	ESPIRAIS O FORNO
GARAVANZOS CON BACALLAO	TORTILLA DE PATACA	SALMON O FORNO	POLO O CHILINDRON	PESCADA A MARIÑEIRA
	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ BRANCO	VERDURAS
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021
MINESTRA SALTEADA				
POLO O CHILINDRON				
ARROZ BRANCO				
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.



MAIO

SEN FRUCTOSA



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021
CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DE PASTA	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE PATACA	SOPA DO DIA
MARUCA O FORNO	COSTELETA DE PORCO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA
PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 10/05/2021	MARTES 11/05/2021	MÉRCORES 12/05/2021	XOVES 13/05/2021	VENRES 14/05/2021
MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE ARROZ	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 O VAPOR	ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 17/05/2021	MARTES 18/05/2021	MÉRCORES 19/05/2021	XOVES 20/05/2021	VENRES 21/05/2021
FESTIVO	SOPA DO DIA	CREMA DE PATACA	SOPA DE PASTA	CODIÑOS SALTEADOS
	POLO ASADO	TENREIRA ASADA	SALMON O FORNO	PEITUGA DE PAVO ASADA
	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 24/05/2021	MARTES 25/05/2021	MÉRCORES 26/05/2021	XOVES 27/05/2021	VENRES 28/05/2021
SOPA DE PASTA	SOPA DE ARROZ	CREMA DE PATACA	SOPA DE PASTA	ESPIRAIS SALTEADOS
XURELO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	LOMBO ASADO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	PESCADA O FORNO
ARROZ BRANCO		MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021
SOPA DE PASTA				
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS				
ARROZ BRANCO				
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.

MAIO

SEN FROITOS SECOS



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021
SOPA DE VERDURAS	FABADA	SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ACELGAS E ESPINACAS	ENSALADILLA CON ATÚN E OVO COCIDO
BACALLAO EMPANADO	LOMBO O FORNO	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO
ARROZ BRANCO	PATACAS	XARDIÑEIRA	PATACA GUISADA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 10/05/2021	MARTES 11/05/2021	MÉRCORES 12/05/2021	XOVES 13/05/2021	VENRES 14/05/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA
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 17/05/2021	MARTES 18/05/2021	MÉRCORES 19/05/2021	XOVES 20/05/2021	VENRES 21/05/2021
FESTIVO	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE BONIATO	SOPA MARAVILLA CON CABAZA, CENORIA E CEBOLA	GARAVANZOS CON CHOURIZO
	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	PESCADILLA A ROMANA	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS
	CHÍCHAROS CON PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 24/05/2021	MARTES 25/05/2021	MÉRCORES 26/05/2021	XOVES 27/05/2021	VENRES 28/05/2021
SOPA DE PASTA	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	ESPIRAIS O FORNO
GARAVANZOS CON BACALLAO	TORTILLA DE PATACA	MACARRONS A BOLOÑESA	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	PESCADA A MARIÑEIRA
	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS			VERDURAS
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021
MINESTRA SALTEADA				
POLO O CHILINDRON				
ARROZ BRANCO				
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.

MAIO

SEN OVO



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021
MACARRONS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE GARAVANZOS, ESPINACAS, LEITUGA E CENORIA	SOPA DE VERDURAS
MARUCA O FORNO	GUIISO DE CARNE	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TENREIRA GUIISADA CON CHAMPIÑONS
PURÉ DE PATACA		XARDIÑEIRA	PATACA COCIDA	MACARRONS
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 10/05/2021	MARTES 11/05/2021	MÉRCORES 12/05/2021	XOVES 13/05/2021	VENRES 14/05/2021
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	LENTELLAS CON CHOURIZO	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS VEXETAIS
ESTUFADO DE PAVO CON XUDIAS	PESCADA EN SALSA	LOMBO EN SALSA	BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA A GALEGA
	VERDURAS E PATACAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS	PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 17/05/2021	MARTES 18/05/2021	MÉRCORES 19/05/2021	XOVES 20/05/2021	VENRES 21/05/2021
FESTIVO	SOPA DE PASTA	CREMA DE BONIATO	FABAS CON CABAZA	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
	POLO ASADO	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	SALMON O FORNO	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS
	PATACA COCIDA		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 24/05/2021	MARTES 25/05/2021	MÉRCORES 26/05/2021	XOVES 27/05/2021	VENRES 28/05/2021
SOPA DE PASTA	COLIFLOR A GALEGA	MINESTRA SALTEADA	SOPA VEXETAL	ESPIRAIS O FORNO
XURELO EN SALSA VERDE	COSTELETA DE PORCO EN SALSA	LOMBO EN SALSA	POLO O CHILINDRON	GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS
XUDIAS REFOGADAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS	ARROZ BRANCO	
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021
CREMA DE CABACIÑA				
ALBÓNDEGAS				
ARROZ BRANCO				
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.

MAIO

SEN LEGUMINOSAS



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS	SOPA DE PASTA	CREMA DE CENORIA	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE VERDURAS
MARUCA O FORNO	GUIISO DE CARNE	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA
PURÉ DE PATACA		PATACA COCIDA	PATACA GUISADA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 10/05/2021	MARTES 11/05/2021	MÉRCORES 12/05/2021	XOVES 13/05/2021	VENRES 14/05/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	SOPA DE ARROZ	PISTO	CREMA DE CENORIA	BROCOLI A SALTEADO
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 17/05/2021	MARTES 18/05/2021	MÉRCORES 19/05/2021	XOVES 20/05/2021	VENRES 21/05/2021
FESTIVO	SOPA MARAVILLA	CREMA DE BONIATO	SOPA MARAVILLA CON CABAZA, CENORIA E CEBOLA	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
	POLO ASADO	TENREIRA ASADA	PESCADILLA A ROMANA	PEITUGA DE PAVO ASADA
	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	PATACA COCIDA
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 24/05/2021	MARTES 25/05/2021	MÉRCORES 26/05/2021	XOVES 27/05/2021	VENRES 28/05/2021
SOPA DE PASTA	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE PATACA	SOPA VEXETAL	ESPIRAIS SALTEADOS
XURELO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	PESCADA O FORNO
PURÉ DE PATACA	ENSALADA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021
CREMA DE CABACIÑA				
XAMÓN ASADO				
ARROZ BRANCO				
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.

MAIO

SEN PEIXE



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021
SOPA DE VERDURAS	FABADA	SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ACELGAS E ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA	LOMBO O FORNO	POLO O CHILINDRON	TORTILLA FRANCESA	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO
ARROZ BRANCO	PATACAS	XARDIÑEIRA	PATACA COCIDA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 10/05/2021	MARTES 11/05/2021	MÉRCORES 12/05/2021	XOVES 13/05/2021	VENRES 14/05/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA
TORTILLA DE PATACA	XAMÓN ASADO	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	TORTILLA FRANCESA
LEITUGA E TOMATE	VERDURAS E PATACAS	PURÉ DE PATACA		PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 17/05/2021	MARTES 18/05/2021	MÉRCORES 19/05/2021	XOVES 20/05/2021	VENRES 21/05/2021
FESTIVO	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE BONIATO	SOPA MARAVILLA CON CABAZA, CENORIA E CEBOLA	GARAVANZOS CON CHOURIZO
	POLO ASADO	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	LOMBO EN SALSA	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS
	PATACA COCIDA		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 24/05/2021	MARTES 25/05/2021	MÉRCORES 26/05/2021	XOVES 27/05/2021	VENRES 28/05/2021
SOPA DE PASTA	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	ESPIRAIS O FORNO
LOMBO ASADO	TORTILLA DE PATACA	MACARRONS A BOLOÑESA	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	XAMON ASADO EN SALSA
XUDIAS REFOGADAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS			PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021
MINESTRA SALTEADA				
POLO O CHILINDRON				
ARROZ BRANCO				
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.

MAIO

SEN PROTEINA DE VACA



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE GARAVANZOS, ESPINACAS, LEITUGA E CENORIA	SOPA DE VERDURAS
QUICHE DE ATÚN	GUIISO DE CARNE	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN
		XARDIÑEIRA	PATACA COCIDA	
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 10/05/2021	MARTES 11/05/2021	MÉRCORES 12/05/2021	XOVES 13/05/2021	VENRES 14/05/2021
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	LENTELLAS VEXETAIS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA	LOMBO EN SALSA	BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	VERDURAS E PATACAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 17/05/2021	MARTES 18/05/2021	MÉRCORES 19/05/2021	XOVES 20/05/2021	VENRES 21/05/2021
FESTIVO	SOPA MARAVILLA	CREMA DE BONIATO	FABAS CON CABAZA	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
	POLO ASADO	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADILLA A ROMANA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS
	PATACA COCIDA		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 24/05/2021	MARTES 25/05/2021	MÉRCORES 26/05/2021	XOVES 27/05/2021	VENRES 28/05/2021
SOPA DE PASTA	COLIFLOR A GALEGA	MINESTRA SALTEADA	SOPA VEXETAL	ESPIRAIS O FORNO
XURELO EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	POLO O CHILINDRON	GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS
XUDIAS REFOGADAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ BRANCO	
IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021
CREMA DE CABACIÑA				
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS				
ARROZ BRANCO				
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.

MAIO

SEN SAL



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021
MACARRONS SALTEADOS	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CENORIA	BROCOLI SALTEADO	SOPA VEXETAL
XURELO O FORNO	GUIISO DE CARNE	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA
PURE DE PATACA		XARDIÑEIRA	PATACA COCIDA	MACARRONS SALTEADOS
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 10/05/2021	MARTES 11/05/2021	MÉRCORES 12/05/2021	XOVES 13/05/2021	VENRES 14/05/2021
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	LENTELLAS VEXETAIS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA	CABACIÑA A PRANCHA
PEITUGA DE PAVO	PESCADA O FORNO	LOMBO ASADO	PEITUGA DE PAVO	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	VERDURAS E PATACAS	PURE DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 17/05/2021	MARTES 18/05/2021	MÉRCORES 19/05/2021	XOVES 20/05/2021	VENRES 21/05/2021
FESTIVO	SOPA DE PASTA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	FABAS CON CABAZA	CREMA DE CENORIA
	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	SALMON O FORNO	ESTOFADO DE PAVO CON PATACAS
	PATACA COCIDA		PURE DE PATACA	
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 24/05/2021	MARTES 25/05/2021	MÉRCORES 26/05/2021	XOVES 27/05/2021	VENRES 28/05/2021
SOPA DE PASTA	COLIFLOR A GALEGA	MINESTRA SALTEADA	SOPA VEXETAL	ESPIRAIS SALTEADOS
XURELO O FORNO	COSTELETA DE PORCO	LOMBO ASADO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	PESCADA O FORNO
XUDIAS SALTEADAS	ENSALADA	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BLANCO	PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021
CREMA DE CABACIÑA				
XAMÓN ASADO				
ARROZ BLANCO				
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.