



MARZO

GARCÍA BARBÓN

LUNS 27/02/2017	MARTES 28/02/2017	MÉRCORES 01/03/2017	XOVES 02/03/2017	VENRES 03/03/2017	VAL. NUTR. SEMANAL	
		NON LECTIVO	CALDO GALEGO PAELLA DE VERDURAS E AVE IOGUR LEITE CON CEREAIS TORTILLA DE QUEIXO LÁCTEO	MACARRÓNS CON TOMATE REDONDO DE PESCADA COLIFLOR REFOGADA FROITA LEITE, PAN E MANTEIGA COSTELETA FROITA	ENERXIA (Kcal)	811,00
					Prot. (g)	32,10
					Lip. (g)	34,20
					HdeC (g)	129,00
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
LUNS 06/03/2017	MARTES 07/03/2017	MÉRCORES 08/03/2017	XOVES 09/03/2017	VENRES 10/03/2017	VAL. NUTR. SEMANAL	
ENSALADA DE OVO DURO FILETE RUSO EN SALSA ARROZ IOGUR LEITE, CEREAIS E FROITA RAPANTES FROITA	FABAS CON CABAZA FILETE DE PESCADA Á ROMANA ENSALADA FROITA CACAO, ZUME E PAN C/ACEITE PAVO A PRANCHA LÁCTEO	CREMA DE PORROS GUIZO DE TENREIRA CON MACARRÓNS E CHAMPIÑONS IOGUR GALLETAS, IOGUR E FROITA XUDIAS CON CHOURIZO FROITA	SOPA DE VERDURAS POLO Ó ALLO PURÉ DE PATACA E CENORIA FROITA LEITE, GALLETAS E MARMELADA FILETE LÁCTEO	CHÍCHAROS CON BAICON PESCADA GUISADA PATACAS CON ALLADA FROITA LEITE CON BISCOITO E FROITA ARROZ TRES DELICIAS LÁCTEO	ENERXIA (Kcal)	788,00
					Prot. (g)	29,20
					Lip. (g)	25,40
					HdeC (g)	106,00
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
LUNS 13/03/2017	MARTES 14/03/2017	MÉRCORES 15/03/2017	XOVES 16/03/2017	VENRES 17/03/2017	VAL. NUTR. SEMANAL	
CREMA DE CABAZA ECOLÓXICA TAQUINO DE POLO CON MACARRÓNS ECOLÓXICOS FROITA LEITE, PAN E MANTEIGA LURAS A ROMANA LÁCTEO	LENTELLAS Á CASEIRA FILETE DE PESCADA Ó FORNO ENSALADA FROITA LEITE CON GALLETAS E FROITA SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	SOPA MINISTRONE CON FIDEOS TENREIRA ESTUFADA CON VERDURAS E PATACAS IOGUR LEITE CON CEREAIS PESCADA COCIDA FROITA	FABAS VEXETAIS PALOMETA EN SALSA VERDE PATACA DADO FROITA LEITE CON BISCOITO E FROITA TORTILLA DE QUEIXO LÁCTEO	XUDÍAS VERDES CON CHOURIZO ALBÓNDEGAS A XARDINEIRA ARROZ IOGUR CACAO, ZUME E TOSTADAS RAPANTE A PRANCHA FROITA	ENERXIA (Kcal)	847,00
					Prot. (g)	31,50
					Lip. (g)	27,30
					HdeC (g)	116,00
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
LUNS 20/03/2017	MARTES 21/03/2017	MÉRCORES 22/03/2017	XOVES 23/03/2017	VENRES 24/03/2017	VAL. NUTR. SEMANAL	
GARAVANZOS CON VERDURAS RABAS EMPANADAS ENSALADA FROITA LEITE CON TOSTADAS E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	CREMA DE CABACIÑA ESTUFADO DE PAVO CON VERDURAS E PATACAS IOGUR LEITE, ZUME E CEREAIS PESCADA Á PRANCHA FROITA	ESPIRAIS GRATINADOS SALMÓN EN SALSA CHÍCHAROS SALTEADOS FROITA GALLETAS, IOGUR E FROITA PEITUGA DE PAVO LÁCTEO	CALDO GALEGO POLO ASADO ARROZ PILAF IOGUR CACAO PAN C/ACEITE PEIXE DO DIA FROITA	SOPA DO DÍA LOMBO Ó FORNO ENSALADA FROITA LEITE, CEREAIS E FROITA SANDWICH VEXETAL LÁCTEO	ENERXIA (Kcal)	755,00
					Prot. (g)	26,79
					Lip. (g)	27,10
					HdeC (g)	101,00
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
LUNS 27/03/2017	MARTES 28/03/2017	MÉRCORES 29/03/2017	XOVES 30/03/2017	VENRES 31/03/2017	VAL. NUTR. SEMANAL	
CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA TOMATE IOGUR CACAO, PAN CON ACEITE RAPANTE Á PRANCHA FROITA	FESTIVO	XUDÍAS CON BAICON TENREIRA GUISADA CON FIDEOS IOGUR CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE PEIXE FRITO FROITA	FABAS ESTOUFADAS PALOMETA REBOZADA ENSALADA FROITA LEITE CON BISCOITO E FROITA FILETE LÁCTEO	SOPA HORTELANA POLO Ó CHILINDRÓN ARROZ Ó FORNO FROITA LEITE, GALLETAS E MARMELADA REVOLTO DE ESPINACAS FROITA	ENERXIA (Kcal)	932,00
					Prot. (g)	36,10
					Lip. (g)	31,10
					HdeC (g)	135,00



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