



LUNS 07/01/2019	MARTES 08/01/2019	MÉRCORES 09/01/2019	XOVES 10/01/2019	VENRES 11/01/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
NON LECTIVO	ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRON, REMOLACHA, MILLO E CENORIA	CREMA DE FABAS	SOPA DE VERDURAS CON CABELLÍN	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	ENERXÍA (Kcal)	634,70
	XURELO O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	PESCADA CON ALLADA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Prot. (g)	23,63
	PATACA COCIDA	TOMATE NATURAL	COLIFLOR (con pataca)	ARROZ	Lip. (g)	21,24
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	87,00
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
	LEITE CON TOSTADAS E FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE, PAN E MERMELADA		
	PAVO A PRANCHA FROITA	COSTELETA LÁCTEO	SANDWICH COMPRETO FROITA	PESCADA LÁCTEO		
LUNS 14/01/2019	MARTES 15/01/2019	MÉRCORES 16/01/2019	XOVES 17/01/2019	VENRES 18/01/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON CENORIAS	SOPA DE VERDURAS (con piñones)	FABAS CON CABAZA	XUDIAS CON OVO	ENERXÍA (Kcal)	717,00
TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS	PESCADA A ROMANA	TENREIRA ESTUFADA	RAPE EN SALSA VERDE	POLO Ó ALLO	Prot. (g)	26,50
	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ	CHÍCHAROS	PATACAS O VAPOR	Lip. (g)	24,00
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	98,83
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE CON GALLETAS E FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS		
LURAS A PRANCHA FROITA	XUDÍAS CON XAMÓN LÁCTEO	PESCADA O FORNO FROITA	LOMBO A PRANCHA LÁCTEO	REVOLTO DE ESPINACAS CON LÁCTEO		
LUNS 21/01/2019	MARTES 22/01/2019	MÉRCORES 23/01/2019	XOVES 24/01/2019	VENRES 25/01/2019	VALOR	
POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	SOPA DE COCIDO	COLIFLOR CON BECHAMEL	ESPIRAIS GRATINADOS	ENERXÍA (Kcal)	734,00
BACALLAO A GALEGA	POLO ASADO	REPOLO CON PATACAS, FABAS, CHOURIZO E TENREIRA	LOMBO ASADO	SALMON EN SALSA CON VERDURAS	Prot. (g)	27,40
PATACA PANADEIRA	ARROZ PILAF		LEITUGA, CENORIA E OLIVAS		Lip. (g)	24,40
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA	HdeC (g)	100,70
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
CACAO, ZUME, PAN C/ACETE	LEITE CON BOLERIA E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA		
REVOLVO DE SETAS CON LÁCTEO	PESCADA COCIDA FROITA	PAVO A PRANCHA LÁCTEO	PEIXE DO DIA FROITA	FILETE DE TENREIRA LÁCTEO		
LUNS 28/01/2019	MARTES 29/01/2019	MÉRCORES 30/01/2019	XOVES 31/01/2019	VENRES 01/02/2019	VALOR	
CREMA DE CABAZA	GARAVANZOS CON VERDURAS	SOPA HORTELANA	FABAS ESTUFADAS		ENERXÍA (Kcal)	714,00
TORTILLA DE PATACAS	RAPE O CURRY	POLO O CHILINDRON	PESCADA A ROMANA		Prot. (g)	25,90
LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	PATACAS	ARROZ	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA		Lip. (g)	23,65
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA		HdeC (g)	98,00
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE, CEREAIS E FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE CON BOLERÍA E FROITA			
PEIXE COCIDO FROITA	SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	RAPANTE FROITA	COSTELETA 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](http://www.arumeservicios.com)