

OUTUBRO

FOANPAS



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020	VALOR
					ENERXIA (Kcal) 698,80
					Prot. (g) 25,75
					Lip. (g) 24,85
					HdeC (g) 89,70
Almorzo e cea recomendada.					
LUNS 05/10/2020	MARTES 08/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020	VALOR
					ENERXIA (Kcal) 763,36
					Prot. (g) 28,50
					Lip. (g) 25,68
					HdeC (g) 101,12
Almorzo e cea recomendada.					
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020	VALOR
FESTIVO					ENERXIA (Kcal) 646,23
					Prot. (g) 24,73
					Lip. (g) 21,65
					HdeC (g) 82,70
Almorzo e cea recomendada.					
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020	VALOR
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS CON ALLO E PEREXIL	FABAS CON VERDURAS	SOPA DE CABELLIN	ENERXIA (Kcal) 694,82
GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSXA	PASTE DE PEIXE	GUIZO DE CARNE	POLO O CHILINDRON	Prot. (g) 24,42
FROITA	XARDINEIRA	FROITA	IOGUR	LEITUGA E TOMATE	Lip. (g) 23,30
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 89,40
Almorzo e cea recomendada.					
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita	Vasos de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita	
Ensalada de pasta e ovo cocido	Verduras guisadas con atún e arroz	Xudais verdes con magro e codiños salteados	Brocoli salteado con salmón e pataca	Arroz salteado con taquiños de tenreira e beramena	
LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020	VALOR
GARAVANZOS CON ACELGAS E ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	ENERXIA (Kcal) 706,00
XURELO O FORNO	GUIZO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS	TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA GUISADA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Prot. (g) 25,68
CON PATACAS	FROITA	ENSALADA DE TOMATE	PISTO DE VERDURAS	LEITUGA E CENORIA	Lip. (g) 24,38
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 88,60
Almorzo e cea recomendada.					
Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita	Iogur 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	
Tortilla de bacabiña e fideos salteados	Ensalada de atún e pataca cocida	Menestra de verduras con polo e arroz basmati	Xudais verdes con tenreira e pataca cocida	Arroz salteado con bacallao e verduras	
FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	



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

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: 53172340 C