



FEBREIRO 2022						ARUME COCINAMOS PARA TI	
Semana 1	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022	Energía (Kcal)	692,46
		POTAXE DE GARAVANZOS ECOLOXICOS CON CHOURIZO CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ	TALLARINS A NAPOLITANA ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E VERDURAS	FABAS VEXETAIS PESCADA REBOZADA BRECOL E CENORIA	CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL	Prot. (g)	23,57
						Lip. (g)	24,07
		FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdcC (g)	94,25
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	 Recomendacións	
		Fideos con lomo e verduras Lácteo	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena Lácteo	Minestra de verduras con taquiños de tenreira Lácteo	Chicharos con dados de polo e quinoa Lácteo		
Semana 2	07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEOS GUIZO DE BACALLAO IOGUR	LENTELLAS ESTUFADAS FIAMBRE DE LOMBO ADUBADO ENSALADA DE LETUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA	CREMA CAMPEIRA POLO O CHILINDRON ARROZ FROITA	FABAS CON CHOURIZO XARDA O FORNO PATACAS O VAPOR IOGUR ECOLOXICO	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS FROITA	Energía (Kcal)	654,59
						Prot. (g)	24,18
						Lip. (g)	23,29
						HdcC (g)	80,31
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur 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 xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	 Recomendacións	
	Verduras guisadas con dados de lombo Froita	Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate Lácteo	Ensalada de atún e pataca cocida Lácteo	Verduras guisadas con dados de lombo Froita	Lasaña de peixe e espinacas Lácteo		
Semana 3	14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	GARAVANZOS CON VERDURAS ATUN GUIZADO CON FIDEOS IOGUR	ESPAGUETTIS CON TOMATE ESTUFADO DE PORCO A XARDIÑEIRA FROITA	LENTELLAS A CASEIRA PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL ENSALADA DE LETUGA E TOMATE FROITA	XUDIAS SALTEADAS CON ALLADA PAELLA DE PAVO CON VERDURAS IOGUR	CREMA DE BROCOLI E CENORIA TORTILLA DE PATACA LEITUGA E MILLO FROITA	Energía (Kcal)	707,09
						Prot. (g)	25,60
						Lip. (g)	24,83
						HdcC (g)	91,46
	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	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	 Recomendacións	
	Minestra de verduras con taquiños de tenreira Froita	Brocoli salteado con salmón e pataca Lácteo	Fideos con lomo e verduras Lácteo	Peixe o forno con patatas e ensalada de tomate Froita	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena Lácteo		
Semana 4	21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	CREMA DE COLIFLOR E MAZA MACARRONS INTEGRAIS CON BOLOÑESA VEXETAL FROITA	FABADA BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS IOGUR	SOPA DE VERDURAS ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE PURE DE CENORIA FROITA	CREMA DE CABACIÑA PESCADA O FORNO PATACAS COCIDAS IOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO FLORES DE ENTROIDO FROITA	Energía (Kcal)	693,45
						Prot. (g)	24,55
						Lip. (g)	22,61
						HdcC (g)	94,94
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	 Recomendacións	
	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate Lácteo	Minestra de verduras con taquiños de tenreira Froita	Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate Lácteo	Verduras con magro salteado e patacas Froita	Chicharos con dados de polo e quinoa Lácteo		