

DECEMBRO

MENÚ ESCOLAR



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020	VALOR	
	CREMA DE PORROS	SOPA	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	ENERXIA (Kcal)	750,27
	POLLO O ALLO	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS	PAELLA DE AVE E VERDURAS	ATÚN GUIADO CON FIDEOS	Prot. (g)	30,84
	ARROZ				Lip. (g)	22,78
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	101,09
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite. Cereais e froita fresca Lasaña de peixe e espinacas	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Ensalada de polo	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Ensalada de salmón e pataca cocida	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca		
	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO		
LUNS 07/12/2020	MARTES 08/12/2020	MÉRCORES 09/12/2020	XOVES 10/12/2020	VENRES 11/12/2020	VALOR	
NON LECTIVO	FESTIVO	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS	FABAS ESTUFADAS PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	ENERXIA (Kcal)	585,09
		FROITA	IOGUR	FROITA	Prot. (g)	23,95
					Lip. (g)	19,06
Almorzo e cea recomendada.		Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural Xudais verdes con polo e arroz salteado	logur natural. Torradas con marmelada. Froita Arroz con tortilla francesa e ensalada de tomate	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita Espirais con polo	HdeC (g)	71,95
		LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO		
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020	VALOR	
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ENERXIA (Kcal)	633,44
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	POLO GUIADO CON MACARRONS	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSA	Prot. (g)	24,42
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR			XARDINEIRA	Lip. (g)	21,60
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	79,04
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Vaas de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural Cous cous con pescada e bastoncillos de cabaciña	logur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita Ensalada de pasta e ovo cocido	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Verduras guisadas con atún e arroz		
	LÁCTEO	FROITA	FROITA	LÁCTEO		
LUNS 21/12/2020	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020	VALOR	
MACARRONS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL	SOPA DE PASTA				ENERXIA (Kcal)	644,79
BACALLAO EMPANADO	MILANES DE POLO PATACAS ASADAS	VACACIONS DE NADAL	VACACIONS DE NADAL	VACACIONS DE NADAL	Prot. (g)	25,58
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	CHOCOLATINA <i>Boas Festas</i>				Lip. (g)	21,77
FROITA					HdeC (g)	84,14
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural Xudais verdes con magro e codiños salteados	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita Revolto de especias, champiñons e gambas				
	LÁCTEO	FROITA				



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

Inés Barciela Cabaleiro