

DECEMBRO

FANPA



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/12/2018	MARTES 04/12/2018	MÉRCORES 05/12/2018	XOVES 06/12/2018	VENRES 07/12/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
SOPA DE CABELLIN	CALDO CALEGO	CREMA DE CABAZA			ENERXÍA (Kcal)	689,02
FILETE RUSO EN SALSA	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	BACALLOO A MOSTAZA	NON LECTIVO	NON LECTIVO	Prot. (g)	27,29
PURE DE CENORIA		CON PATACA COCIDA			Líp. (g)	23,03
FROITA	IOGUR ECOLOXICO	FROITA			HdeC (g)	90,14
<i>Almorzo e cea</i>						
CACAO, ZUME E TORRADAS	CACAO, ZUME, PAN CON ACEITE	LEITE CON BOLERIA E FROITA				
REVOLTO DE ESPINACAS CON GAMBAS LÁCTEO	PESCADA FROITA	MACARRONS A BOLOÑESA LÁCTEO				
LUNS 10/12/2018	MARTES 11/12/2018	MÉRCORES 12/12/2018	XOVES 13/12/2018	VENRES 14/12/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ESPAGUETI NAPOLITANA	TORTILLA DE PATACA	MINESTRA	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CENORIA	ENERXÍA (Kcal)	706,87
LOMBO O FORNO	RAPE O FORNO	POLO A CAZADORA	PESCADA GUISTADA	GUIZO DE TENREIRA CON MACARRONS E	Prot. (g)	27,20
LEITUGA, CENORIAS E OLVIAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ	PATACAS CON ALLADA		Líp. (g)	22,96
IOGUR	FROITA	FROITA	FLAN	FROITA	HdeC (g)	88,38
<i>Almorzo e cea</i>						
LEITE CON TORRADAS E FROITA	LEITE, CEREAIS E FROITA	CACAO, ZUME E TORRADAS	GALLETAS, IOGURT E FROITA	LEITE CON BOLERIA E FROITA		
ENSALADA COMPLETA LÁCTEO	PEIXE COCIDO LÁCTEO	SANWICHE COMPLETO LÁCTEO	COSTELETA FROITA	RAPANTE LÁCTEO		
LUNS 17/12/2018	MARTES 18/12/2018	MÉRCORES 19/12/2018	XOVES 20/12/2018	VENRES 21/12/2018	VALOR	
LENTELLAS ESTUFADAS	MACARRONS GRATINADOS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	XUDIAS CON OVO	MENÚ DE NADAL	ENERXÍA (Kcal)	758,90
XURELO EN SALSA VERDE	POLO EN PEPITORIA	GUIZO DE LURAS CON ARROZ	ALBONDEGA EN SALSA		Prot. (g)	30,51
PATACAS	CHÍCHAROS E CENORIAS (con pataca)		CODIÑOS SALTEADOS		Líp. (g)	25,10
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA		HdeC (g)	98,11
<i>Almorzo e cea</i>						
LEITE, GALLETAS E MARMELADA	CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, PAN E MARMELADA	LEITE CON CEREAIS E FROITA		
PEITUGA DE PAVO LÁCTEO	ENSALADA CON ATÚN FROITA	LOMBO DE PORCO LÁCTEO	PESCADA LÁCTEO	TORTILLA DE ESPINACAS 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