

MARZO

VALLE INCLAN


**ARUME**  
 COCINAMOS PARA TI

| LUNS<br>27/02/2017   | MARTES<br>28/02/2017  | MÉRCORES<br>01/03/2017  | XOVES<br>02/03/2017   | VENRES<br>03/03/2017  | VAL. NUTR. SEMANAL                                    |                                    |
|--|---|---|---|---|---|------------------------------------|
|  |   | NON LECTIVO   | CREMA DE VERDURAS<br>FILETE DE RAXO<br>PATACAS<br>IOGUR DE CHOCOLATE                | CALDO GALEGO<br>PAELLA DE VERDURAS E AVE<br>FROITA                    | ENE RXIA (Kcal)<br>Prot. (g)<br>Lip. (g)<br>Hde C (g) | 736,49<br>29,90<br>17,64<br>114,98 |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i>  |   |   |   |   |   |                                    |
| LUNS<br>06/03/2017   | MARTES<br>07/03/2017  | MÉRCORES<br>08/03/2017  | XOVES<br>09/03/2017   | VENRES<br>10/03/2017  | VAL. NUTR. SEMANAL                                    |                                    |
| TALLARINS CON TOMATE<br>PALOMETA Ó FORNO<br>COLIFLOR REFOGADA<br>IOGUR   | ENSALADA DE OVO DURO<br>FILETE RUSO EN SALSA<br>ARROZ<br>FROITA                 | FABAS CON CABAZA<br>FILETE DE PESCADA Á ROMANA<br>ENSALADA<br>NATILLAS            | CREMA DE PORROS<br>GUIZO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS<br>FROITA           | SOPA DE VERDURAS<br>POLO Ó ALLO<br>PURÉ DE PATACA E CENORIA<br>FROITA | ENE RXIA (Kcal)<br>Prot. (g)<br>Lip. (g)<br>Hde C (g) | 662,53<br>28,41<br>21,30<br>89,69  |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i>  |   |   |   |   |   |                                    |
| LEITE, PAN E MANTEIGA<br>COSTELETA<br>FROITA                             | LEITE, CEREAIS E FROITA<br>RAPANTES<br>LÁCTEO                                   | CACAO, ZUME E PAN C/ACEITE<br>PAVO A PRANCHA<br>FROITA                            | GALLETAS, IOGUR E FROITA<br>XUDIAS CON CHOURIZO<br>LÁCTEO                           | LEITE, GALLETAS E MARMELADA<br>FILETE<br>LÁCTEO                       |   |                                    |
| LUNS<br>13/03/2017   | MARTES<br>14/03/2017  | MÉRCORES<br>15/03/2017  | XOVES<br>16/03/2017   | VENRES<br>17/03/2017  | VAL. NUTR. SEMANAL                                    |                                    |
| SOPA DE PICADILLO<br>PESCADA GUISADA<br>PATACAS CON ALLADA<br>FROITA     | CREMA DE CABAZA ECOLÓXICA<br>TAQUINO DE POLO CON MACARRONS ECOLÓXICOS<br>FROITA | LENTELLAS Á CASEIRA<br>FILETE DE PESCADA Ó FORNO<br>ENSALADA<br>IOGUR             | SOPA MINISTRONE CON FIDEOS<br>SAN XACOBO<br>ARROZ<br>FROITA                         | FABAS VEXETAIS<br>COSTELETA DE PORCO EN SALSA<br>PATACA DADO<br>FLAN  | ENE RXIA (Kcal)<br>Prot. (g)<br>Lip. (g)<br>Hde C (g) | 807,01<br>29,37<br>42,52<br>110,05 |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i>  |   |   |   |   |   |                                    |
| LEITE CON BISCOITO E FROITA<br>ARROZ TRES DELICIAS<br>LÁCTEO             | LEITE, PAN E MANTEIGA<br>LURAS A ROMANA<br>LÁCTEO                               | LEITE CON GALLETAS E FROITA<br>SANDWICH COMPLETO<br>FROITA                        | LEITE CON CEREAIS<br>PESCADA COCIDA<br>LÁCTEO                                       | LEITE CON BISCOITO E FROITA<br>TORTILLA DE QUEIXO<br>FROITA           |   |                                    |
| LUNS<br>20/03/2017   | MARTES<br>21/03/2017  | MÉRCORES<br>22/03/2017  | XOVES<br>23/03/2017   | VENRES<br>24/03/2017  | VAL. NUTR. SEMANAL                                    |                                    |
| XUDÍAS VERDES CON CHOURIZO<br>ALBÓNDEGAS A XARDIÑEIRA<br>ARROZ<br>FROITA | GARAVANZOS CON VERDURAS<br>RABAS EMPANADAS<br>ENSALADA<br>IOGUR                 | CREMA DE CABAZIÑA<br>ESTUFADO DE PAVO CON VERDURAS E PATACAS<br>FROITA            | ESPIRAIS GRATINADOS<br>SALMÓN EN SALSA<br>CHÍCHAROS SALTEADOS<br>IOGUR DE CHOCOLATE | CALDO GALEGO<br>POLO ASADO<br>ARROZ PILAF<br>FROITA                   | ENE RXIA (Kcal)<br>Prot. (g)<br>Lip. (g)<br>Hde C (g) | 756,70<br>30,56<br>24,07<br>103,72 |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i>  |   |   |   |   |   |                                    |
| CACAO, ZUME E TOSTADAS<br>RAPANTE A PRANCHA<br>LÁCTEO                    | LEITE CON TOSTADAS E FROITA<br>FILETE DE TENREIRA<br>FROITA                     | LEITE, ZUME E CEREAIS<br>PESCADA Á PRANCHA<br>LÁCTEO                              | GALLETAS, IOGUR E FROITA<br>PEITUGA DE PAVO<br>FROITA                               | CACAO PAN C/ACEITE<br>PEIXE DO DIA<br>LÁCTEO                          |   |                                    |
| LUNS<br>27/03/2017   | MARTES<br>28/03/2017  | MÉRCORES<br>29/03/2017  | XOVES<br>30/03/2017   | VENRES<br>31/03/2017  | VAL. NUTR. SEMANAL                                    |                                    |
| SOPA DO DÍA<br>LOMBO Ó FORNO<br>ENSALADA<br>IOGUR                        | CREMA DE CABAZA<br>TORTILLA DE PATACA<br>TOMATE<br>FROITA                       | LENTELLAS VEXETAIS<br>FILETE DE PESCADA Ó FORNO<br>PATACAS E MINESTRA<br>NATILLAS | XUDIAS Á CASEIRA<br>TENREIRA GUISADA CON FIDEOS<br>FROITA                           | FABAS ESTOUFADAS<br>BACALLAO EMPANADO<br>ENSALADA<br>FROITA           | ENE RXIA (Kcal)<br>Prot. (g)<br>Lip. (g)<br>Hde C (g) | 691,99<br>28,30<br>27,29<br>83,73  |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i>  |   |   |   |   |   |                                    |
| LEITE, CEREAIS E FROITA<br>SANDWICH VEXETAL<br>FROITA                    | CACAO, PAN CON ACEITE<br>RAPANTE Á PRANCHA<br>LÁCTEO                            | LEITE, GALLETAS E FROITA<br>LOMBO Á PRANCHA<br>FROITA                             | CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE<br>PEIXE FRITO<br>LÁCTEO                                  | LEITE CON BISCOITO E FROITA<br>FILETE<br>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)