

OUTUBRO

CPR San Fermin
Padres Somascos



ARUME
COCINAMOS PARA TI

| LUNS 30/09/2019 | MARTES 01/10/2019 | MÉRCORES 02/10/2019 | XOVES 03/10/2019 | VENRES 04/10/2019 | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL | |
|---|--|--|--|---|---------------------------|--------|
| | ENSALADA TROPICAL | SOPA DE PICADILLO | GARAVANZOS CON CHOURIZO | CREMA DE CABACIÑA | ENERXÍA (Kcal) | 491,50 |
| | MARRAXO Á MARIÑEIRA | POLO AO CHILINDRÓN | PESCADA Á ROMANA | TENREIRA GUISADA CON FIDEOS | Prot. (g) | 22,29 |
| | PATACAS | PATACAS FRITAS | LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA | | Lip. (g) | 20,50 |
| | FROITA | IOGUR | FROITA | FROITA | HdeC (g) | 82,60 |
| Almorzo e cea recomendado. | LEITE, TORRADAS E MANTEIGA MACARRÓNS BOLOÑESA LÁCTEO | LEITE CON GALLETAS E ZUME LURAS Á PRANCHA FROITA | LEITE CON CEREAIS E FROITA TORTILLA FRANCESA C/ GAMBAS LÁCTEO | LEITE, PAN E MANTEIGA SALMÓN Á PRANCHA LÁCTEO | | |
| LUNS 07/10/2019 | MARTES 08/10/2019 | MÉRCORES 09/10/2019 | XOVES 10/10/2019 | VENRES 11/10/2019 | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL | |
| ARROS TRES DELICIAS | XUDIAS CON BAICON | ENSALADA PRIMAVERA | CREMA DE PORROS | LENTELLAS Á CASEIRA | ENERXÍA (Kcal) | 739,16 |
| MILANESA | ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS | SALMON A LARANXA | TORTILLA DE PATACA | PESCADA EN SALSA VERDE | Prot. (g) | 27,90 |
| PATACAS FRITAS | | TALLARINS SALTEADOS | TOMATE NATURAL | PATACAS E CENORIAS | Lip. (g) | 26,40 |
| FROITA | IOGUR | FROITA | FROITA | IOGUR | HdeC (g) | 102,58 |
| Almorzo e cea recomendado. CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE PESCADA LÁCTEO | LEITE CON CEREAIS E FROITA ENSALADA DE PASTA FROITA | LEITE, GALLETAS E ZUME FILETE DE TENREIRA LÁCTEO | LEITE CON TORRADAS E FROITA RAPE AO FORNO LÁCTEO | GALLETAS, IOGUR E FROITA PEITUGA DE PAVO FROITA | | |
| LUNS 14/10/2019 | MARTES 15/10/2019 | MÉRCORES 16/10/2019 | XOVES 17/10/2019 | VENRES 18/10/2019 | VALOR | |
| ENSALADA CON OVO DURO | SOPA DE AVE | ESPIRAIS Á NAPOLITANA | CREMA DE CABACIÑA | FABAS ESTUFADAS CON CHOURIZO | ENERXÍA (Kcal) | 703,65 |
| PAELLA DE PAVO E VERDURAS | MARUCA Á MOSTAZA | POLO ASADO | ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE | ATÚN GUISADO CON FIDEOS | Prot. (g) | 25,40 |
| | BRÓCOLI (con pataca) | PATACAS FRITAS | ARROZ BRANCO | | Lip. (g) | 23,60 |
| FROITA | IOGUR | FROITA | IOGUR | FROITA | HdeC (g) | 99,59 |
| Almorzo e cea recomendado. CACAO, ZUME E TORRADAS SÁNDWICH COMPLETO LÁCTEO | LEITE, ZUME E CEREAIS LOMBO Á PRANCHA FROITA | LEITE, PAN E MARMELADA PEIXE DO DIA LÁCTEO | IOGUR, CEREAIS E FROITA REVOLTO DE ESPINACAS FROITA | LEITE, TORRADAS E MANTEIGA COSTELETA LÁCTEO | | |
| LUNS 21/10/2019 | MARTES 22/10/2019 | MÉRCORES 23/10/2019 | XOVES 24/10/2019 | VENRES 25/10/2019 | VALOR | |
| SOPA DE CABELLÍN | CREMA DE CABAZA | EMPANADA DE IORK | MACARRRONS CON VERDURAS | LENTELLAS ESTUFADAS | ENERXÍA (Kcal) | 710,08 |
| COCIDO | TORTILLA DE PATACA | XURELO A GALEGA | FILETE RUSO EN SALSA DE TOMATE | CALAMARES Á ROMANA | Prot. (g) | 27,50 |
| | LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS | COLIFLOR CON ALLADA | PURE DE PATACA | LEITUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS | Lip. (g) | 23,70 |
| FROITA | IOGUR | FROITA | IOGUR | FROITA | HdeC (g) | 96,35 |
| Almorzo e cea recomendado. LEITE CON CEREAIS E FROITA LURAS Á PRANCHA LÁCTEO | CACAO, ZUME E TORRADAS ENSALADA CON XAMÓN COCIDO E QUEIXO FROITA | GALLETAS, IOGUR E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO | LEITE CON BOLERÍA E FROITA RAPANTE Á PRANCHA CON PATACA FROITA | LEITE, GALLETAS E MARMELADA LOMBO ASADO LÁCTEO | | |
| LUNS 28/10/2019 | MARTES 29/10/2019 | MÉRCORES 30/10/2019 | XOVES 31/10/2019 | VENRES 01/11/2019 | VALOR | |
| SOPA DE VERDURAS | CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA | ENSALADA DE LEITUGA, MILLO, ESPINACAS, ESPÁRRAGOS E OLIVAS | | | ENERXÍA (Kcal) | 401,82 |
| POLO EN PEPITORIA | GUIZO DE PEIXE CON PATACAS | LOMBO A MADRILEÑA | NON LECTIVO | | Prot. (g) | 25,10 |
| PATACAS FRITAS | | ARROZ CON VERDURAS | | | Lip. (g) | 22,13 |
| FROITA | IOGUR | FROITA | | | HdeC (g) | 95,22 |
| Almorzo e cea recomendado. CACAO, ZUME E TORRADAS ENSALADA CON ATÚN LÁCTEO | LEITE, ZUME E CEREAIS LOMBO AO FORNO FROITA | GALLETAS, IOGUR E ZUME PESCADA COCIDA 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