

DECEMBRO

JESÚS MAESTRO



ARUME
COOKING FOR ALL

LUNO 27/12/2017	MARTES 28/12/2017	MÉRCORES 29/12/2017	XOVES 30/12/2017	VENRES 31/12/2017	VAL. NUTR. (Kcal)
				SOPA DE VERDURAS	462,76
				TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS E MACARRONS	16,19
					16,89
				FROITA	68,00
Alimento e uso recomendados:				SALZITAS, IOGUR E FROITA TORTILLA DE QUINDO LÁCTEO	
LUNO 04/12/2017	MARTES 05/12/2017	MÉRCORES 06/12/2017	XOVES 07/12/2017	VENRES 08/12/2017	VAL. NUTR. (Kcal)
GARAVANZOS ESTUFADOS	CREMA DE CENORIA				766,80
RABAS EMPANADAS	PEITUGA DE AVE CON MACARRONS	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO	26,17
ENSALADA					24,80
IOGUR	FROITA				106,24
Alimento e uso recomendados: LEITE CON CEREAL E FROITA FILETE DE TOMBINA FROITA		LEITE CON BICICOTO E ZUMO CIVAS E PIANONA LÁCTEO			
LUNO 11/12/2017	MARTES 12/12/2017	MÉRCORES 13/12/2017	XOVES 14/12/2017	VENRES 15/12/2017	VAL. NUTR. (Kcal)
SOPA MINISTRONE CON FIDEOS	LENTELLAS CON CHOURIZO	SOPA DO DÍA	ESPIRAIS GRATINADOS	CREMA DE CABACIÑA	826,88
ALBÓNDEGAS	BACALLAO EMPANADO	POLO ASADO	MARUCA EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO CON ARROZ E VERDURIÑAS	21,10
ARROZ	COLIFLOR REFOGADA	PATACA E MINESTRA	ENSALADA		26,80
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	114,80
Alimento e uso recomendados: LEITE, SALZITAS E MARMELADA PESCADA COCIDA LÁCTEO		CIVAS, ZUMO E FROITAS PAIN DO DIA LÁCTEO		LEITE CON CEREAL E FROITA PESCADA COCIDA LÁCTEO	
LUNO 18/12/2017	MARTES 19/12/2017	MÉRCORES 20/12/2017	XOVES 21/12/2017	VENRES 22/12/2017	VAL. NUTR. (Kcal)
XUDIÁS VERDES CON CHOURIZO	CALDO VEJETAL	CREMA DE CABAZA	MENÚ DE NADAL		326,76
ATÓN GUISADO CON FIDEOS	LOMBO ASADO	TORTILLA DE PATACA			27,80
	PATACA PANADEIRA	TOMATE			21,00
IOGUR	FROITA	IOGUR			106,16
Alimento e uso recomendados: LEITE CON SALZITAS E FROITA SANDWICH COMPLETO FROITA		LEITE, ZUMO E CEREAL TORTILLA DE GAMBAS LÁCTEO			

ARUME
COOKING FOR ALL

garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexas consultar o menú online visita www.arumeatritalia.com

Pan do día de San Brandán



ARUME
COZINAMOS PARA TI

MENÚ DO NADAL 2017

1º PRATO

SOPA DO NADAL

2º PRATO

POLO AO CHILINDRON

ARROZ CON PASAS

SOBREMESA

COPA DE CHOCOLATE E NATA

