

MARZO

BASAL BERGONDO


**ARUME**  
 COCINAMOS PARA TI

| LUNS<br>01/03/2021   | MARTES<br>02/03/2021  | MÉRCORES<br>03/03/2021   | XOVES<br>04/03/2021   | VENRES<br>05/03/2021                       | VALOR          |        |
|--|---|--|---|--|----------------|--------|
| SOPA DE VERDURAS   | FABADA  | SOPA   | GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA                            | EMPANDA DE IORK E QUEIXO                   | ENERXIA (Kcal) | 638,99 |
| BACALLAO EMPANADO  | ESCALOPINS DE LOMBO FRESCO                                      | POLO O CHILINDRON  | XURELO O FORNO  | MACARRONS BOLOÑESA                         | Prot. (g)      | 22,98  |
| ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  | ARROZ   | XARDIÑEIRA   | CON PATACAS   |  | Lip. (g)       | 22,87  |
| FROITA   | IOGUR   | FROITA   | IOGUR   | FROITA                                     | HdeC (g)       | 82,84  |
| <i>Almorzo e cea recomendada.</i>  |   |  |   |  |                |        |
| Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural   | Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita                 | logur natural. Galletas tostadas. Zumo de laranxa natural                | Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita       | Vaso de leite con cereais de arroz. Froita |                |        |
| Arroz salteado con taquifios de tenreira e berenxena                                       | Tortilla de cabaciña e fideos salteados                         | Ensalada de atún e pataca cocida   | Menestra de verduras con polo e arroz basmati                         | Cous cous de salmón e porro                |                |        |
| LÁCTEO   | FROITA  | LÁCTEO   | FROITA  | LÁCTEO                                     |                |        |
| LUNS<br>08/03/2021   | MARTES<br>09/03/2021  | MÉRCORES<br>10/03/2021   | XOVES<br>11/03/2021   | VENRES<br>12/03/2021                       | VALOR          |        |
| SOPA DE ESTELIÑAS  | XUDIAS REFOGADAS  | CALDO GALEGO   | CREMA DE CENORIA  | POTAXE DE LENTELLAS                        | ENERXIA (Kcal) | 697,23 |
| TORTILLA DE PATACA   | PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS                             | FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA  | TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS   | PESCADA A GALEGA                           | Prot. (g)      | 26,97  |
| ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE   |   | PURE DE PATACA   |   | PATACAS O VAPOR                            | Lip. (g)       | 23,06  |
| IOGUR  | FROITA  | FROITA   | IOGUR   | FROITA                                     | HdeC (g)       | 95,95  |
| <i>Almorzo e cea recomendada.</i>  |   |  |   |  |                |        |
| Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamon cocido. Zume de laranxa                     | Vaso de leite con cereais. Froita                               | Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa      | logur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada        | Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita    |                |        |
| Minestra de verduras con polo e arroz basmati  | Acelgas con polo e pataca cocida                                | Arroz salteado con bacallao e verduras                                   | Tortilla francesa con ensalada de tomate                              | Xudias verdes con tenreira e pataca cocida |                |        |
| FROITA   | LÁCTEO  | LÁCTEO   | FROITA  | LÁCTEO                                     |                |        |
| LUNS<br>15/03/2021   | MARTES<br>16/03/2021  | MÉRCORES<br>17/03/2021   | XOVES<br>18/03/2021   | VENRES<br>19/03/2021                       | VALOR          |        |
| SOPA DE VERDURAS   | FABAS CON CABAZA  | XUDIAS CON OVO COCIDO  | GARAVANZOS CON CHOURIZO   |  | ENERXIA (Kcal) | 758,83 |
| TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ   | XURELO EN SALSA VERDE   | XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO   | FILETE DE PESCADILLA A ROMANA   | FESTIVO                                    | Prot. (g)      | 27,04  |
|  | CHÍCHAROS E PATACAS   | PATACAS  | ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS                              |  | Lip. (g)       | 27,31  |
| FROITA   | IOGUR   | FROITA   | IOGUR   |  | HdeC (g)       | 99,46  |
| <i>Almorzo e cea recomendada.</i>  |   |  |   |  |                |        |
| Vaso de leite, cereais de avena e froita   | logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita | Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural              | Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita                          |  |                |        |
| Minestra de verduras con peixe   | Polo con cenoria e arroz branco                                 | Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña                           | Minestra de verduras con taquifios de tenreira e arroz basmati        |  |                |        |
| LÁCTEO   | FROITA  | LÁCTEO   | FROITA  |  |                |        |
| LUNS<br>22/03/2021   | MARTES<br>23/03/2021  | MÉRCORES<br>24/03/2021   | XOVES<br>25/03/2021   | VENRES<br>26/03/2021                       | VALOR          |        |
| ESPIRAIS O FORNO   | COLIFLOR A GALEGA   | CREMA DE VERDURAS  | SOPA VEXETAL  | PUCHERO DE GARAVANZOS                      | ENERXIA (Kcal) | 672,04 |
| SALMON EN SALSA  | TORTILLA DE PATACA  | LOMBO ADUBADO O FORNO  | RAGOUT DE PORCO CON PATACAS   | FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA              | Prot. (g)      | 27,11  |
| VERDURAS   | ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS                          | MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL                                   |   | PATACAS O VAPOR                            | Lip. (g)       | 20,50  |
| IOGUR  | FROITA  | IOGUR  | FROITA  | FROITA                                     | HdeC (g)       | 90,11  |
| <i>Almorzo e cea recomendada.</i>  |   |  |   |  |                |        |
| Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural | Vaso de leite, cereais con mel. Froita                          | Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita | logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural | Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita    |                |        |
| Ensalada de polo   | Arroz salteado con taquifios de bacallao e berenxena            | Xudias con tenreira e pataca asada                                       | Fideos salteados con tenreira de dadiños de cenoria                   | Brocoli con lomo e codiños salteados       |                |        |
| FROITA   | LÁCTEO  | FROITA   | LÁCTEO  | 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)