

DECEMBRO

BASAL CALIENTE BERGONDO



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)	695,15
FILETE RUSO EN SALSA	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	BACALLO A MOSTAZA	FESTIVO	NON LECTIVO	Prot. (g)	27,25
PURE DE CENORIA		CON PATACA COCIDA			Lip. (g)	24,11
FROITA	IOGUR	FROITA			HdeC (g)	94,73
<i>Almorzo e cea</i>						
CACAO, ZUME E TORRADAS	CACAO, ZUME E 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	CREMA DE VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CENORIA	ENERXÍA (Kcal)	736,04
RABAS	TORTILLA DE PATACA	POLO A CAZADORA	PESCADA GUISTADA	GUIZO DE TENREIRA CON MACARRONS E	Prot. (g)	28,80
LEITUGA, CENORIAS E OLVIAS	TOMATE	ARROZ	PATACAS CON ALLADA		Lip. (g)	25,13
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	93,50
<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 COMPRETA FROITA	PEIXE COCIDO LÁCTEO	SANDWICHE COMPRETO 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	SOPA DE NADAL	ENERXÍA (Kcal)	758,90
XURELO EN SALSA VERDE	POLO EN PEPITORIA	GUIZO DE LURAS CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSA	MILANESA	Prot. (g)	30,51
PATACA COCIDA	CHICHAROS E CENORIAS (con pataca)		CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ CON MAZA	Lip. (g)	25,10
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	CHOCOLATINA	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 ATUN FROITA	LOMBO O FORNO LÁCTEO	PESCADA LÁCTEO	TORTILLA CON 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



Felices Festas