

XANEIRO

MARISTAS



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 08/01/2018	MARTES 09/01/2018	MÉRCORES 10/01/2018	XOVES 11/01/2018	VENRES 12/01/2018
LENTELLAS CON CHOURIZO	REVOLTO DE GRELOS CON XAMÓN	CREMA DE PORRO E ESPÁRRAGOS	CODIÑOS CON TOMATE, QUEIXO E BACON.	SOPA DE LETRAS
	ENSALADA COMPLETA			
ALBÓNDEGAS	PESCADA Á PRIMAVERA	FILETE TENREIRA Á PRANCHA	PALOMETA Á ROMANA	POLO Ó FORNO
ARROZ	PATACA COCIDA	PURÉ	ENSALADA	PISTO DE VERDURAS
FLAN	FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA	IOGUR	FROITA DE TEMPADA
LUNS 15/01/2018	MARTES 16/01/2018	MÉRCORES 17/01/2018	XOVES 18/01/2018	VENRES 19/01/2018
CREMA DE BRÓCOLI	SOPA DE POLO	GARAVANZOS C/ESPINACAS	ENSALADA DE XAMÓN E QUEIXO	EMPANADILLAS
	MINESTRA SALTEADA			CHAMPIÑÓNS SALTEADOS
ZORZA	OVOS Ó PRATO	RAPANTE FRITIDO	ROTTI DE PAVO	RAIA Á GALEGA
PATACAS FRITAS	ARROZ BRANCO	PATACAS Ó ALLO	PASTA	PATACAS Ó VAPOR
IOGUR	FROITA DE TEMPADA	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA
LUNS 22/01/2018	MARTES 23/01/2018	MÉRCORES 24/01/2018	XOVES 25/01/2018	VENRES 26/01/2018
ENSALADA TROPICAL	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE COCIDO	SPAGUETTI CARBONARA	CREMA CENORIA
CREMA VERDURAS			COLIFLOR Á CASEIRA	
PEITUGAS Á CREMA	BACALLAU Ó ALLO ARRIERO	CARNE Ó CALDEIRO	PESCADA Á PRANCHA	COSTELA GUISADA
PASTA	PATACAS		MAZÁ ASADA	ARROZ
IOGUR	FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA	IOGUR	FROITA DE TEMPADA
LUNS 29/01/2018	MARTES 30/01/2018	MÉRCORES 31/01/2018	XOVES	VENRES
SOPA DE VERDURAS	XUDÍAS CON XAMÓN	CALDO GALEGO		
TENREIRA ESTUFADA	LOMBO Á PRANCHA	LASAÑA DE ESPINACAS E ATÚN		
ARROZ C/CHAMPIÑÓNS	PURÉ			
IOGUR	FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA		



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