

MARZO

MARISTAS



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES 01/03/2018	VENRES 02/03/2018
			XUDÍAS, CHÍCHAROS, BAICON E OVO DURO	CREMA DE CABAZA
			POLO MARINADO EN CITRÍCOS	RAIA Á GALEGA
			ARROZ	PATACA COCIDA
			FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA
LUNS 05/03/2018	MARTES 06/03/2018	MÉRCORES 07/03/2018	XOVES 08/03/2018	VENRES 09/03/2018
CREMA DE VERDURAS	TALLARINS Ó PESTO	EMPANADILLAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA MINISTRONE
		MINESTRA REFOGADA		ENSALADA MIXTA
ALBÓNDEGAS	RAPANTE Á PRANCHA	XAMÓN ASADO	TORTILLA ESPAÑOLA	PESCADA Á PRANCHA
PURÉ	ENSALADA	ARROZ	TOMATE	PATACA ASADA
IOGUR	FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA	IOGUR	FROITA DE TEMPADA
LUNS 12/03/2018	MARTES 13/03/2018	MÉRCORES 14/03/2018	XOVES 15/03/2018	VENRES 16/03/2018
LAZOS CON CABACIÑA E GAMBAS	CALDO DE GRELOS	QUICHE DE XAMÓN E QUEIXO	CREMA DE CENORIA E MAZÁ	POTAXE DE ACELGAS, FABES E ARROZ
ZORZA	TENREIRA GUISADA	BACALLAU Á VIZCAÍNA	PEITUGA Á PRANCHA	PALOMETA FRITIDA
PATACAS FRITAS	ARROZ	COLIFLOR	TOMATE Ó FORNO	ENSALADA
FLAN	FROITA DE TEMPADA	IOGUR ECÓLIXICO	FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA
LUNS 19/03/2018	MARTES 20/03/2018	MÉRCORES 21/03/2018	XOVES 22/03/2018	VENRES 23/03/2018
LENTELLAS CON CHIPIRÓNS	CREMA DE CABACIÑA	REVOLTO DE PORROS E COGUMELOS	SOPA DE COCIDO	BRÓCOLI CON PAVO
			ENSALADA PRIMAVERA	
FILETES DE TENREIRA EN SALSAS	PESCADA CON PEMENTOS	TAQUIÑOS DE POLO	CARNE Ó CALDEIRO	ARROZ MARIÑEIRO
ARROZ E VERDURAS	PATACA COCIDA	MACARRÓNS		
IOGUR	FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA	IOGUR	FROITA DE TEMPADA
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
NON LECTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO



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