

NOVIEMBRE

MARISTAS


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES 02/11/2017	VENRES 03/11/2017
			MACARRÓNS Ó PESTO	LENTELLAS Á CASEIRA
			COSTELA Ó FORNO	PESCADA Á PRIMAVERA
			ENSALADA	PATACAS COCIDAS
			FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA
LUNS 06/11/2017	MARTES 07/11/2017	MÉRCORES 08/11/2017	XOVES 09/11/2017	VENRES 10/11/2017
CREMA DE BRÓCOLI	PISTO CON OVO	CALDO GALEGO	EMPANADILLAS	SPAGUETTIS GRATINADOS
TENREIRA GUISADA	HAMBURGUESA CON QUEIXO	CHOCOS NA SÚA TINTA	BROCHETA DE PAVO E CABACIÑA	ATÚN Á PRANCHA
PASTA	PATACAS FRITAS	ARROZ	PURÉ	ENSALADA
	ENSALADA COMPLETA			
IOGUR	FROITA DE TEMPADA	IOGUR	FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA
LUNS 13/11/2017	MARTES 14/11/2017	MÉRCORES 15/11/2017	XOVES 16/11/2017	VENRES 17/11/2017
GARAVANZOS CON AMEIXAS E GAMBAS	SOPA DE AVE	REVOLTO DE GRELOS E XAMÓN	TORTELLINIS C/QUEIXO	CREMA CENORIA
CORDON BLUE	RAPANTE FRITO	FILETE TENREIRA EN SALSA	BACALLAO COCIDO	POLO Ó FORNO
PURÉ	XUDÍAS REFOGADAS	ARROZ	COLIFLOR Á CASEIRA	ENSALADA
IOGUR	FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA	IOGUR	FROITA DE TEMPADA
				
LUNS 20/11/2017	MARTES 21/11/2017	MÉRCORES 22/11/2017	XOVES 23/11/2017	VENRES 24/11/2017
ENSALADA ALEMÁN	CREMA VERDURAS	QUICHE IORK E QUEIXO	FABADA	ESPINACAS Á CREMA
SOPA VEXETAL		MINESTRA REFOGADA		
PEITUGA Ó CURRY	PALOMETA FRITA	MACARRÓNS	PEIXE ESPADA Á PRANCHA	XAMÓN ASADO
ARROZ	TOMATE Ó GRILL	BOLOÑESA	ENSALADA	PATACA Ó FORNO
NATILLAS	FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA DE TEMPADA
LUNS 27/11/2017	MARTES 28/11/2017	MÉRCORES 29/11/2017	XOVES 30/11/2017	VENRES
LENTELLAS VEXETAIS	CHAMPIÑÓNS Ó ALLO	CREMA DE PORROS	CALDO VERDE	
	SOPA DE VERDURAS			
PESCADA EN SALSA DE PEMENTOS	SAN XACOBOS	TORTILLA	CANELÓNS DE ATÚN	
PATACAS	ARROZ C/ TOMATE	ENSALADA		
IOGUR	FROITA DE TEMPADA	IOGUR	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