NOVEMBRO

ÁNGEL DE LA GUARDA

ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 4-nov.	MARTES 5-nov.	MÉRCORES 6-nov.	XOVES 7-nov.	VENRES 8-nov.	VAL.NUTR SEMANAL	
CREMA DE CABACIÑA PEITUGA DE POLO ASADA PATACAS FRITAS FROITA	ESPAGUETI Á CARBONARA PESCADA EMPANADA CON ENSALADA FROITA	SOPA VEXETAL ALBONDEGAS CON TOMATE ARROZ LÁCTEO	REVOLTO DE ESPINACAS MARUCA A GALEGA PATACAS COCIDAS CON ALLADA FROITA	FABAS ESTUFADAS CON VERDURAS PIZZA CASEIRA LÁCTEO	ENERXÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) H de C (g)	632,56 30,97 29,21 60,50
Alternativa para a ESO *Almorzo e cea recomendado.* PAN CON QUEIXO FRESCO+FROITA REVOLTO DE CHAMPIÑONS LÁCTEO	CEREAIS + LEITE+ ZUME NATURAL LOMBO Á PRANCHA LÁCTEO	TORRADAS, MAIEGA+LEITE+FROITA RISSOTO FROITA	CROQUETAS GALLETAS+IOGUR+FROITA ENSALADA COMPLETA LÁCTEO	LEITE + BISCOITO CASEIRO PEIXE A PRANCHA FROITA		
LUNS 11-nov.	**MARTES 12-nov.**	**MÉRCORES 13-nov.**	**XOVES 14-nov.**	**VENRES 15-nov.**		
BRÓCOLI CON XAMÓN MACARRÓNS CON SALMÓN FROITA	CREMA DE CABAZA XAMONCIÑOS DE POLO Ó ALLIÑO ARROZ LÁCTEO	LENTELLAS CON CHOURIZO ABADEXO Á PRANCHA CON ENSALADA FROITA	CALDO GALEGO CARNE AO CALDEIRO PATACAS FROITA	SOPA DE POLO, FIDEUS, E MILLO TORTILLA DE PATACA CON ENSALADA LÁCTEO	ENERXÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) H de C (g)	687,81 36,99 31,25 60,77
Alternativa para a ESO *Almorzo e cea recomendado.* TORRADAS, MAIEGA+LEITE+FROITA FILETE A PRANCHA LÁCTEO	SOPA DE AVE GALLETAS+LEITE+FROITA TORTILLA FRANCESA FROITA	CEREAIS+LEITE+ZUME NATURAL PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE LÁCTEO	PAN CON QUEIXO FRESCO+FROITA SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN LÁCTEO	CEREAIS+IOGUR+FROITA PEIXE Á PRANCHA FROITA		
LUNS 18-nov.	**MARTES 19-nov.**	**MÉRCORES 20-nov.**	**XOVES 21-nov.**	**VENRES 22-nov.**		
TALLARÍNS CON CABACIÑA E GAMBAS CHULETA A PRANCHA CON ENSALADA LÁCTEO	SOPA DE AVE FILETE DE PESCADA PRIMAVEIRA CHICHAROS E PATATAS FROITA	XUDÍAS CON OVO LASAÑA DE CARNE FROITA	EMPANADA DE TOMATE, QUEIXO FRESCO E CHAMPIÑÓNS PAELLA DE PEIXE FROITA	CREMA DE PORRO E PERA MILANESA CON PURÉ LÁCTEO	ENERXÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) H de C (g)	758,62 32,44 35,46 77,47
Alternativa para a ESO REVOLTO DE CHAMPIÑONS *Almorzo e cea recomendado.* CEREAIS + LEITE+ ZUME NATURAL POLO A PRANCHA FROITA	TORRADA CON ACEITE OLIVA+LEITE+FROITA LOMBO A PRANCHA LÁCTEO	GALLETAS+LEITE+FROITA ENSALADA DE ATUN LÁCTEO	CEREAIS+IOGUR+FROITA TORTILLA DE QUEIXO LÁCTEO	LEITE + BISCOITO CASEIRO LURAS Á PLANCHA FROITA		
LUNS 25-nov.	**MARTES 26-nov.**	**MÉRCORES 27-nov.**	**XOVES 28-nov.**	**VENRES 29-nov.**		
CROQUETAS CON ENSALADA POLO, BRÓCOLI, BACON E PASTA FROITA	FABAS CON ESPÁRRAGOS BACALLAU CON COLIFLOR E TOMATE FROITA XORNADA DIETA ATLÁNTICA	CREMA DE CENORIA TORTILLA DE PATACA CON TOMATE GRELLADO LÁCTEO	LENTELLAS Á CASEIRA PEIXE SAPO EN SALSA VERDE CON PATACAS FROITA	SOPA DE VERDURAS XAMÓN AO FORNO ARROZ LÁCTEO	ENERXÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) H de C (g)	627,55 28,29 28,85 68,13
Alternativa para a ESO *Almorzo e cea recomendado.* GALLETAS+IOGUR+FROITA SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN LÁCTEO	PAN FRESCO+LONCHA PAVO,QUESO+FROITA MINESTRA SALTEADA LÁCTEO	CEREAIS+LEITE+ZUME NATURAL PEIXE A PRANCHA LÁCTEO	CEREAIS+LEITE+FROITA PAVO A PRANCHA FROITA	ENSALADA DE PASTA TORRADA CON ACEITE OLIVA+LEITE+FROITA TORTILLA FRANCESA LÁCTEO		
LUNS	**MARTES**	**MÉRCORES**	**XOVES**	**VENRES**		
					ENERXÍA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) H de C (g)	
Alternativa para a ESO *Almorzo e cea recomendado.*						

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.

Revisado: Carlos Sanmartin González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Arume