

FEBREIRO

FANPA


**ARUME**  
 COCINAMOS PARA TI

| LUNS<br>01/02/2021   | MARTES<br>02/02/2021   | MÉRCORES<br>03/02/2021   | XOVES<br>04/02/2021   | VENRES<br>05/02/2021   | VALOR                 |
|--|--|--|---|--|-----------------------|
| CREMA DE CENORIA   | FABAS CON VERDURAS   | XUDIAS EN SALSA DE TOMATE  | MACARRONS CON CHAMPIÑONS  | CREMA DE PORROS  | ENERXIA (Kcal) 576,98 |
| TENREIRA GUISADA   | PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL  | GUISO DE PORCO CON PATACAS   | SALMON O FORNO  | POLO O ALLO  | Prot.(g) 21,59        |
| CON FIDEOS   | ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS  |  | PISTO DE VERDURAS   | ARROZ  | Lip.(g) 19,42         |
| FROITA   | FROITA   | IOGUR  | FROITA  | IOGUR  | HdeC (g) 71,84        |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i><br>Vaso de leite, cereais de arroz inflado.<br>Zume de laranxa natural<br>Cous cous de salmón e porro<br>LACTEO                                | Vaso de leite, pan con xamón cocido.<br>Froita<br>Cícharos con dados de polo e quinoa<br>LACTEO  | Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita<br>Arroz salteado con atún e verduras<br>FROITA                        | logur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita<br>Xudias con magro e pataca asda<br>LACTEO              | Vaso de leite. Tostada de xamón serrano.<br>Froita<br>Lasaña de peixe e espinacas<br>FROITA                          |                       |
| LUNS<br>08/02/2021   | MARTES<br>09/02/2021   | MÉRCORES<br>10/02/2021   | XOVES<br>11/02/2021   | VENRES<br>12/02/2021   | VALOR                 |
| LENTELLAS CON CENORIA E CHOURIZO   | CREMA DE CABACIÑA  | CALGO GALEGO   | SOPA DE VERDURAS  | SOPA DE COCIDO   | ENERXIA (Kcal) 771,93 |
| GUISO DE BACALLAO CON PATACAS  | TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS  | ATÚN GUISADO   | POLO ASADO  | COCIDO   | Prot.(g) 27,99        |
|  |  | FIDEOS   | ARROZ Ó FORNO   | PALMEIRA DE CHOCOLATE  | Lip.(g) 28,54         |
| IOGUR  | FROITA   | IOGUR ECOLOXICO  | FROITA  |                                   | HdeC (g) 96,74        |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i><br>Vaso de leite. Pan de sementes con tomate e atún. Froita<br>Ensalada de polo<br>LACTEO  | Vaso de leite. Cereais e froita fresca<br>Ensalada de salmón e pataca cocida<br>LACTEO           | logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural<br>Minestra de verduras con taquifios de tenreira e pataca<br>FROITA | Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita<br>Fideos con lomo e verduras<br>LACTEO                       | Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita<br>Xudias verdes con polo e arroz salteado<br>LACTEO                         |                       |
| LUNS<br>15/02/2021   | MARTES<br>16/02/2021   | MÉRCORES<br>17/02/2021   | XOVES<br>18/02/2021   | VENRES<br>19/02/2021   | VALOR                 |
| VACACIONS DE ENTROIDO  | VACACIONS DE ENTROIDO  | VACACIONS DE ENTROIDO  | TORTILLA DE CABACIÑA  | LENTELLAS A CASEIRA  | ENERXIA (Kcal) 760,53 |
|  |  |  | PEITUGA DE PAVO ASADA   | XURELO A GALEGA  | Prot.(g) 27,77        |
|  |  |  | XUDIAS REFOGADAS  | PATACAS O VAPOR  | Lip.(g) 26,56         |
|  |  |  | IOGUR   | FROITA   | HdeC (g) 84,88        |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i>  |  |  | logur natural. Torradas con marmelada.<br>Froita<br>Brocoli salteado con dados de bonito e pataca<br>FROITA                   | Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita<br>Tortilla de berenxena e arroz integral salteado<br>LACTEO |                       |
| LUNS<br>22/02/2021   | MARTES<br>23/02/2021   | MÉRCORES<br>24/02/2021   | XOVES<br>25/02/2021   | VENRES<br>26/02/2021   | VALOR                 |
| CREMA DE VERDURAS  | XUDIAS CON CHOURIZO  | CREMA DE BROCOLI E CENORIA   | MACARRONS CON ALLO E PEREXIL  | FABAS CON VERDURAS   | ENERXIA (Kcal) 651,92 |
| POLO GUISADO   | GUISO DE CALAMARES CON ARROZ   | ALBONDEGAS EN SALSA  | QUICHE DE ATÚN  | GUISO DE CARNE   | Prot.(g) 25,10        |
| CON MACARRONS  |  | XARDIÑEIRA   |   |  | Lip.(g) 22,00         |
| FROITA   | IOGUR  | FROITA   | IOGUR DE CHOCOLATE  | FROITA   | HdeC (g) 73,67        |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i><br>Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural<br>Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña<br>LACTEO | Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita<br>Ensalada de pasta e ovo cocido<br>FROITA | Vaas de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural<br>Verduras guisadas con atún e arroz<br>LACTEO      | logur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita<br>Xudias verdes con magro e codiños salteados<br>FROITA | Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita<br>Brocoli salteado con salmón e pataca<br>LACTEO                            |                       |


**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](http://www.arumeservicios.com)

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
 Técnico Superior en Dietética y Nutrición  
 DNI.: 53172340 C