

XANEIRO

CPR San Fermin
Padres Somascos



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS	MARTES	MÉRCORES 08/01/2020	XOVES 09/01/2020	VENRES 10/01/2020	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
		TALLARÍNS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS À CASEIRA	ENERXIA (Kcal)	
		SALMÓN AO FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA A ROMANA	Prot (g)	
		PATACAS COCIDAS	TOMATE NATURAL	LEITUGA, MILLO E OLIVAS	Lip. (g)	
		FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> CACAO, ZUME E TORRADAS SÁNDWICH VEGETAL FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	LEITE, PAN E MANTEIGA POLO Á PRANCHA LÁCTEO	IOGUR, CEREAIS E ZUME COSTELETA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA PEITUGA DE PAVO FROITA		
LUNS 13/01/2020	MARTES 14/01/2020	MÉRCORES 15/01/2020	XOVES 16/01/2020	VENRES 17/01/2020	VALOR	
XUDIAS CON BACON	PASTA CON TOMATE	SOPIA DE AVE	CREMA DE CABACIÑA	POTAXE DE GARAVANZOS	ENERXIA (Kcal)	
ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	BACALAO O FORNO	POLO ASADO	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	ATUN A PRANCHA	Prot (g)	
ARROZ BRANCO	BRÓCOLI (con pataca)	PATACAS FRITAS		PATACAS	Lip. (g)	
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE PESCADA LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS E FROITA ENSALADA DE PASTA FROITA	LEITE, GALLETAS E ZUME FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	IOGUR, CEREAIS E FROITA REVOLTO DE ESPINACAS FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA PEITUGA DE PAVO FROITA		
LUNS 20/01/2020	MARTES 21/01/2020	MÉRCORES 22/01/2020	XOVES 23/01/2020	VENRES 24/01/2020	VALOR	
EMPANADA DE IORK	CREMA DE BRÓCOLI E CENOURA	EMPANADA DE IORK	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS ESTUFADAS	ENERXIA (Kcal)	
PESCADA À GALEGA	OVOS FRITOS	PESCADA À GALEGA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	PEZ PALO AL HORNO	Prot (g)	
COLIFLOR CON ALLADA	ARROZ		MACARRONS	LEITUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS	Lip. (g)	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	
<i>Almorzo e cea recomendada.</i> LEITE CON CEREAIS E FROITA LURAS Á PRANCHA LÁCTEO	CACAO, ZUME E TORRADAS ENSALADA CON XAMÓN COCIDO E FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	LEITE CON BOLERÍA E FROITA RAPANTE Á PRANCHA CON PATACA FROITA	LEITE CON BISCOITO E FROITA PESCADO DO DIA FROITA		
LUNS 27/01/2020	MARTES 28/01/2020	MÉRCORES 29/01/2020	XOVES 30/01/2020	VENRES 31/01/2020	VALOR	
SOPIA DE VERDURAS	CREMA DE CABAZA E GARAVANZOS	CREMA VEJETAL	FABAS CON CHOURIZO	XUDIAS CON SALSA DE TOMATE E BACON	ENERXIA (Kcal)	722,10
POLO EN PEPITORIA	GUIZO DE POTA CON PATACAS	MILANESA	PESCADA EN SALSA VERDE DE CHICHAROS (CHICHAROS TRITURADOS)	ESTUFADO DE PAVO CON FIDEOS	Prot (g)	21,85
PATACAS FRITAS		ARROZ	BRECOL REFOGADO (sen pataca)		Lip. (g)	23,83
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	99,34



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

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

Inés Barciela Cabaleiro