



FROITOS SECOS

SETEMBRO 2023



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS

04/09/2023

MARTES

05/09/2023

MÉRCORES

06/09/2023

XOVES

07/09/2023

VENRES

08/09/2023

Semana 1

11/09/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS
LONBO ADOUBADO A
PRANCHA
CON LEITUGA, TOMATE,
CENORIA E MILLO

XELATINA

12/09/2023

BROCOLI A CASEIRA
POLO ASADO
CON PATACAS

IOGUR DE SABORES

13/09/2023

LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATACAS
CON ENSALADA DE ATUN

FROITA

14/09/2023

ARROZ CON VERDURIÑAS
FILETE A PRANCHA
CON ENSALADA

XEADO

15/09/2023

CREMA DE CENORIA
BOLOÑESA DE SALMON
CON ESPAGUETIS

FROITA

Semana 2

18/09/2023

ESPAGUETIS CON TOMATE
PAVO AO FORNO
CON ENSALADA

FROITA

19/09/2023

POTAXE DE GARAVANZOS
PORCO ESTUFADO
A XARIÑEIRA

IOGUR NATURAL

20/09/2023

CREMA DE CABAZA
PEIXE AZUL AO FORNO
CON PATACAS FRITAS

FROITA

21/09/2023

SOPA DO DIA
HAMBURGUESA
CON ARROZ

FROITA

22/09/2023

XUDIAS VERDES CON XAMON
FIDEUA

IOGUR VAINILLA

Semana 3

25/09/2023

ESTUFADO DE FABAS
ALBONDEGAS
CON ARROZ

LACTEO

26/09/2023

CREMA DE VERDURAS
MILANESA DE POLO
CON ENSALADA

FROITA

27/09/2023

PASTA CON TOMATE
PESCADA EN SALSA VERDE
CON COLIFLOR

FROITA

28/09/2023

CREMA DE CHICHAROS
XAMONCIÑOS DE POLO EN
SALSA
CON PATACAS

IOGUR NATURAL

29/09/2023

ENSALADA MIXTA
ATUN GUISADO
CON PASTA

FROITA

Semana 4

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietéticos 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 visítalo: www.arumeservicios.com



Revisado: Carlos Sanmartín
González
Diplomado en Dietética y