



RICA EN FIBRA

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
Lombo adobado a prancha
con leituga, tomate 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

VERDURIÑAS REFOGADAS
Pizza vexetal
Xeado

15/09/2023

ENSALADA MIXTA
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 xardiñeira
Iogur de sabores

20/09/2023

CREMA DE CABAZA
Peixe azul ao forno
con patacas fritas
Froita

21/09/2023

SOPA DO DIA
Hamburguesa
con ensalada mixta
Froita

22/09/2023

XUDIAS VERDES CON XAMON
Fideua
Froita

Semana 3

25/09/2023

ESTUFADO DE FABAS
Albondegas
con verduriñas
Froita

26/09/2023

CREMA DE VERDURAS
Milanesa de polo
con ensalada
Froita

27/09/2023

ESPIRAIS AO GRATEN
Pescada en salsa verde
con coliflor
Froita

28/09/2023

CREMA DE CHICHAROS CON
PICATOSTES
Xamonciños de polo en salsa
con patacas
Iogur de sabores

29/09/2023

EMPANADIÑAS CON
ENSALADA
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 visite: www.arumeservicios.com



Revisado: Carlos Sanmartín
González
Diplomado en Dietética y