



PEIXE E MARISCO

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 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
FROITA

14/09/2023

ARROZ CON VERDURIÑAS
FILETE A PRANCHA
CON ENSALADA
XEADO

15/09/2023

CREMA DE CENORIA
PEITUGA DE AVE A PRANCHA
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 NATURAL

20/09/2023

CREMA DE CABAZA
TORTILLA DE QUEIXO
CON PATACAS FRITAS
FROITA

21/09/2023

SOPA DO DIA
FILETE A PRANCHA
CON ARROZ
FROITA

22/09/2023

XUDIAS VERDES CON XAMON
POLO NO SEU XUGO
CON FIDEOS REFOGADOS
IOGUR VAINILLA

Semana 3

25/09/2023

ESTUFADO DE FABAS
FILETE A PRANCHA
CON ARROZ
LACTEO

26/09/2023

CREMA DE VERDURAS
MILANESA DE POLO
CON ENSALADA
FROITA

27/09/2023

ESPIRAIS AO GRATEN
TORTILLA DE PATACAS
CON COLIFLOR
FROITA

28/09/2023

CREMA DE CHICHAROS CON
PICATOSTES
XAMONCIÑOS DE POLO EN
SALSA
CON PATACAS
IOGUR NATURAL

29/09/2023

ENSALADA MIXTA
MAGRO NO SEU XUGO
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