

OCTUBRE

MARISTAS



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/10/2017	MARTES 03/10/2017	MERCORES 04/10/2017	XOVES 05/10/2017	VENRES 06/10/2017
FIDEOS CON POLLO	POTAJE DE GARBANZOS	SOPA DE VERDURAS	LENTEJAS CASERAS	ENSALADA DE ATÚN
JUDIAS C/ BACON	MARMITACO DE PESCADO	GUISANTES C/ JAMÓN	CREMA DE ZANAHORIA	FABADA
HAMBURGUESAS	MILANESA	POLLO AL HORNO	HUEVOS C/EMPANADILLAS	TERNERA GUIADA
MERLUZA EN SALSA VERDE	ROLLITOS PRIMAVERA	VARITAS DE PESCADO	CAELLA EN SALSA	CALAMARES A LA ROMANA
PATATAS AL VAPOR	PATATAS FRITAS	ARROZ C/ TOMATE	PATATA COCIDA	PATATA ASADA
ENSALADA MIXTA	TOMATES ASADOS	PURÉ DE PATATA	ENSALADA MIXTA	PURÉ DE PATATA
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 09/10/2017	MARTES 10/10/2017	MÉRCORES 11/10/2017	XOVES 12/10/2017	VENRES 13/10/2017
PAELLA MIXTA	SOPA DE POLLO	ESPAGUETI BOLOGNESE	FESTIVO	CALDO GALLEGO
CREMA DE CALABAZA	COLIFLOR C/AJADA	CREMA DE ESPINACAS		ENSALADA DE MAR
NUGGETS DE POLLO	RAXO C/PIMIENTOS	TORTILLA ESPAÑOLA		PAVO ESTOFADO
GUIISO DE PULPO	CANELONES	LIRIOS FRITOS		VARITAS DE PESCADO
PATATA COCIDA	PATATAS FRITAS	ENSALADA MIXTA		ARROZ C/ TOMATE
ENSALADA MIXTA	PURÉ DE PATATA	PATATA COCIDA		PURÉ DE PATATA
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO		FROITA / LACTEO
LUNS 16/10/2017	MARTES 17/10/2017	MÉRCORES 18/10/2017	XOVES 19/10/2017	VENRES 20/10/2017
LENTEJAS CASERAS	SOPA DE AVE	POTAJE DE GARBANZOS	MACARRONES C/ QUESO	ARROZ C/VERDURAS
COLES DE BRUSELES	GUISANTES C/ JAMÓN	ENSALADA DE PATATA	CREMA DE ZANAHORIA	BROCOLI C/BACON
HUEVOS C/SALCHICHAS	MILANESA DE POLLO	TERNERA GUIADA	SAN JACOBOS	LOMO A LA PLANCHA
BACALAO	CAELLA AL HORNO	RABAS DE CALAMAR	MERLUZA A LA ROMANA	ROTTI DE PAVO
PATATA COCIDA	PATATAS FRITAS	ARROZ AL VAPOR	PATATA COCIDA	PATATAS FRITAS
ENSALADA	TOMATES ASADOS	PURÉ DE PATATA	ENSALADA VARIADA	LECHUGA Y TOMATE
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 23/10/2017	MARTES 24/10/2017	MERCORES 25/10/2017	XOVES 26/10/2017	VENRES 27/10/2017
ESPAGUETI BOLOGNESE	FABADA	FIDEOS C/POLLO	POTAJE DE GARBANZOS	SOPA DE VERDURAS
MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA DE ATÚN	JUDIAS C/CHORIZO	CREMA DE ESPINACAS	COLIFLOR C/AJADA
TORTILLA ESPAÑOLA	CHULETAS A LA PLANCHA	ALBÓNDIGAS EN SALSA	PAVO ESTOFADO	CHURRASCO
PESCADO ORLY	CANELONES	GUIISO DE CHOUPE	VARITAS DE PESCADO	RABAS DE CALAMAR
ENSALADA MIXTA	PATATAS FRITAS	PATATAS AL VAPOR	PATATAS PARISINA	PATATAS FRITAS
PATATA COCIDA	PURÉ DE PATATA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA DE LA CASA	TOMATES ASADOS
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 30/10/2017	MARTES 31/10/2017	MÉRCORES	XOVES	VENRES
MACARRONES C/QUESO	SOPA			
CREMA DE ZANAHORIA	GUISANTES C/ JAMÓN			
HUEVOS C/CROQUETAS	RAXO C/PIMIENTOS			
CAELLA EN SALSA	ROLLITOS PRIMAVERA			
ARROZ	PATATAS FRITAS			
PATATA COCIDA	ENSALADA MIXTA			
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO			



ADIIME

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

OCTOBER

MARISTAS



ARUME

COCINAMOS PARA TI

MONDAY 02/10/2017	TUESDAY 03/10/2017	WEDNESDAY 04/10/2017	THURSDAY 05/10/2017	FRIDAY 06/10/2017
VERMICELLI WITH CHICKEN	CHICKPEAS STEW	VEGETABLES SOUP	LENTILS STEW	TUNA SALAD
FRENCH BEANS WITH BACON	FISH STEW	GREEN PEAS WITH HAM	CARROT CREAM	BEANS STEW
HAMBURGUER	MILANESE	BAKED CHICKEN	EGGS WITH SMALL PASTY	BEEF STEW
HAKE IN GREEN SAUCE	SPRING ROLLS	DEEP FRIED FISH STICKS	BLUE SHARK WITH SAUCE	BATTERED SQUID RINGS
STEAMED POTATOES	FRIED POTATOES	RICE WITH TOMATO SAUCE	BOILED POTATOES	BAKED POTATOES
MIXED SALAD	BAKED TOMATOES	MASHED POTATOES	MIXED SALAD	MASHED POTATOES
FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY
MONDAY 09/10/2017	TUESDAY 10/10/2017	WEDNESDAY 11/10/2017	THURSDAY 12/10/2017	FRIDAY 13/10/2017
SEAFOOD AND MEAT PAELLA	CHICKEN SOUP	SPAGHETTI BOLOGNESE	HOLIDAY	GALICIAN BROTH
PUMKIN CREAM	CAULIFLOWER WITH PAPRIKA SAUCE	SPINACH CREAM		SEAFOOD SALAD
CHICKEN NUGGETS	FRIED PORK LOIN WITH PEPPER	SPANISH OMELETTE		TURKEY STEW
OCTOPUS STEW	CANNELLONI	DEEP FRIED LILY FISH		DEEP FRIED FISH STICKS
BOILED POTATOES	FRIED POTATOES	MIXED SALAD		RICE WITH TOMATO SAUCE
MIXED SALAD	MASHED POTATOES	BOILED POTATOES		MASHED POTATOES
FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY		FRUIT/DAIRY
MONDAY 16/10/2017	TUESDAY 17/10/2017	WEDNESDAY 18/10/2017	THURSDAY 19/10/2017	FRIDAY 20/10/2017
LENTILS STEW	SOUP	CHICKPEAS STEW	MACARONI WITH CHEESE	RICE WITH VEGETABLES
BRUSSEL SPROUTS	GREEN PEAS WITH HAM	POTATO SALAD	CARROT CREAM	BROCOLI WITH BACON
EGGS WITH SAUSAGE	CHICKEN MILANESE	BEEF STEW	BREADCRUMBED FRIED HAM AND CHEESE	GRILLED PORK LOIN
COD	BLUE SHARK IN SAUCE	BATTERED SQUID STICKS	HAKE FILETS "A LA ROMANA"	TURKEY ROTI
BOILED POTATOES	FRIED POTATOES	BOILED RICE	BOILED POTATOES	FRIED POTATOES
SALAD	BAKED TOMATOES	MASHED POTATOES	MIXED SALAD	LETTUCE AND TOMATO
FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY
MONDAY 23/10/2017	TUESDAY 24/10/2017	WEDNESDAY 25/10/2017	THURSDAY 26/10/2017	FRIDAY 27/10/2017
SPAGHETTI BOLOGNESE	SPANISH BEANS STEW	VERMICELLI WITH CHICKEN	CHICKPEAS STEW	VEGETABLES SOUP
VEGETABLE STEW	TUNA SALAD	FRENCH BEANS WITH SAUSAGE	SPINACH CREAM	CAULIFLOWER WITH GARLIC SAUCE
SPANISH OMELETTE	GRILLED PORK CHOP	MEATBALLS	TURKEY STEW	PORK BARBECUE
BATTERED FISH	CANNELLONI	CUTTLEFISH STEW	DEEP FRIED FISH STICKS	BATTERED SQUID STICKS
MIXED SALAD	FRIED POTATOES	BOILED POTATOES	PARISIAN POTATOES	FRIED POTATOES
BOILED POTATOES	MASHED POTATOES	MIXED SALAD	SALAD	BAKED TOMATOES
FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY
MONDAY 30/10/2017	TUESDAY 31/10/2017	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
MACARONI WITH CHEESE	SOUP			
CARROT CREAM	GREEN PEAS WITH HAM			
EGGS WITH CROQUETES	FRIED PORK LOIN WITH PEPPER			
BLUE SHARK IN SAUCE	SPRING ROLLS			
RICE	FRIED POTATOES			
BOILED POTATOES	MIXED SALAD			
FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY			



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

OCTUBRE

MARISTAS



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/10/2017	MARTES 03/10/2017	MÉRCORES 04/10/2017	XOVES 05/10/2017	VENRES 06/10/2017
FIDEOS CON POLLO	POTAJE DE GARBANZOS	SOPA DE VERDURAS	LENTEJAS CASERAS	ENSALADA DE ATÚN
JUDIAS C/ BACON	MARMITACO DE PESCADO	GUISANTES C/ JAMÓN	CREMA DE ZANAHORIA	FABADA
HAMBURGUESAS	MILANESA	POLLO AL HORNO	HUEVOS C/SALCHICHAS	TERNERA GUIADA
MERLUZA EN SALSA VERDE	FILETE A LA PLANCHAS		CAELLA EN SALSA	
PATATAS AL VAPOR	PATATAS FRITAS	ARROZ C/ TOMATE	PATATA COCIDA	PATATAS DADO
ENSALADA MIXTA	TOMATES ASADOS	PURÉ DE PATATA	ENSALADA MIXTA	PURÉ DE PATATA
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 09/10/2017	MARTES 10/10/2017	MÉRCORES 11/10/2017	XOVES 12/10/2017	VENRES 13/10/2017
PAELLA MIXTA	SOPA DE POLLO	ESPAGUETI BOLOGNESA	FESTIVO	CALDO GALLEGO
CREMA DE CALABAZA	COLIFLOR C/AJADA	CREMA DE ESPINACAS		ENSALADA DE MAR
POLLO AL HORNO	RAXO C/PIMIENTOS	TORTILLA ESPAÑOLA		PAVO ESTOFADO
GUIISO DE PULPO				
PATATA COCIDA	PATATAS FRITAS	ENSALADA MIXTA		ARROZ C/ TOMATE
ENSALADA MIXTA	PURÉ DE PATATA	PATATA COCIDA		PURÉ DE PATATA
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO		FROITA / LACTEO
LUNS 16/10/2017	MARTES 17/10/2017	MÉRCORES 18/10/2017	XOVES 19/10/2017	VENRES 20/10/2017
LENTEJAS CASERAS	SOPA DE AVE	POTAJE DE GARBANZOS	MACARRONES C/ QUESO	ARROZ C/VERDURAS
COLES DE BRUSELES	GUISANTES C/ JAMÓN	ENSALADA DE PATATA	CREMA DE ZANAHORIA	BROCOLI C/BACON
HUEVOS C/SALCHICHAS	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	TERNERA GUIADA		LOMO A LA PLANCHA
BACALAO	CAELLA AL HORNO	RABAS DE CALAMAR	MERLUZA EN SALSA	ROTTI DE PAVO
PATATA COCIDA	PATATAS FRITAS	ARROZ AL VAPOR	PATATA COCIDA	PATATAS FRITAS
ENSALADA	TOMATES ASADOS	PURÉ DE PATATA	ENSALADA VARIADA	LECHUGA Y TOMATE
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 23/10/2017	MARTES 24/10/2017	MÉRCORES 25/10/2017	XOVES 26/10/2017	VENRES 27/10/2017
ESPAGUETI BOLOGNESA	FABADA	FIDEOS C/POLLO	POTAJE DE GARBANZOS	SOPA DE VERDURAS
MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA DE ATÚN	JUDIAS C/CHORIZO	CREMA DE ESPINACAS	COLIFLOR C/AJADA
TORTILLA ESPAÑOLA	CHULETAS A LA PLANCHA	ALBÓNDIGAS EN SALSA	PAVO ESTOFADO	CHURRASCO
		GUIISO DE CHOUA		
ENSALADA MIXTA	PATATAS FRITAS	PATATA COCIDA	PATATAS PARISINA	PATATAS FRITAS
PATATA COCIDA	PURÉ DE PATATA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA DE LA CASA	TOMATES ASADOS
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 30/10/2017	MARTES 31/10/2017	MÉRCORES	XOVES	VENRES
MACARRONES C/QUESO	SOPA			
CREMA DE ZANAHORIA	GUISANTES C/ JAMÓN			
HUEVOS C/CROQUETAS	RAXO C/PIMIENTOS			
CAELLA EN SALSA				
ARROZ	PATATAS FRITAS			
PATATA COCIDA	ENSALADA MIXTA			
FROITA / LACTEO	FROITA / 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