

FEBRERO

MARISTAS



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES 01/02/2019
				CREMA DE VERDURAS
				ENSALADA A LA MARINERA
				SAN JACOBOS
				MERLUZA AL HORNO
				PATATA COCIDA
				CHAMPIÑONES SALTEADOS
				FROITA / LACTEO
LUNS 04/02/2019	MARTES 05/02/2019	MÉRCORES 06/02/2019	XOVES 07/02/2019	VENRES 08/02/2019
LENTEJAS	SOPA DE LETRAS	CREMA DE AVE	CALDO GALLEGO	TORTELLINI NAPOLITANA
CREMA DE CALABAZA	COLIFLOR CON AJADA	ENSALADA MIXTA	MENESTRA	COLES CON JAMON
NUGGET DE POLLO	POLLO ASADO	ALBONDIGAS	TORTILLA	ESTOFADO DE CHOUPE
BACALAO A LA GALLEGA	CAELLA A LA ROMANA	VARITAS DE MERLUZA	ROTTI DE POLLO	RABAS
PATATAS AL VAPOR	PATATA FRITA	PATATA FRITA	ENSALADA	ARROZ
BERENJENA AL HORNO	TOMATE FRITO	ENSALADA DE TOMATE	PIMIENTO MORRON	TOMATE ASADO
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 11/02/2019	MARTES 12/02/2019	MÉRCORES 13/02/2019	XOVES 14/02/2019	VENRES 15/02/2019
SPAGUETTI BOLOÑESA	POTAJE MONTAÑES	SOPA DE VERDURAS	ARROZ MILANESA	ENSALADA DE PASTA
CREMA DE ESPINACAS	SALPICON	GUISANTES CON JAMON	JUDIAS CON CHORIZO	BRECOL AL AJILLO
LOMO ADOBADO	HUEVOS CON EMPANADILLAS	CALAMARES A LA ROMANA	POLLO AL AJILLO	RAGUT DE TERNERA
RAYA A LA GALLEGA	ROLLITOS PRIMAVERA	ESTOFADO DE PAVO	SALMON	LIRIOS A LA ROMANA
PATATA FRITA	ARROZ	PATATA COCIDA	PATATA FRITA	PATATA ASADA
JUDIAS	CALABACIN AL HORNO	ENSALADA	PIMIENTO ASADO	ENSALADA DE TOMATE
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 18/02/2019	MARTES 19/02/2019	MERCORES 20/02/2019	XOVES 21/02/2019	VENRES 22/02/2019
LENTEJAS	MACARRONES CON ATUN	ENSALADA TROPICAL	CALDO GALLEGO	SOPA MARAVILLA
CREMA DE VERDURAS	MENESTRA	ESPINACAS GRATINADAS	CREMA DE ZANAHORIA	COLES CON BACON
SAN JACOBO	POLLO AL HORNO	MILANESA DE CERDO	TORTILLA	RAXO CON PIMIENTOS
MERLUZA AL HORNO	CAELLA AL HORNO	CARIOCA FRITA	ROTTI DE PAVO	BACALAO CON TOMATE
PATATA COCIDA	PATATA FRITA	ARROZ	ENSALADA	PATATA FRITA
PIMIENTO MORRON	ENSALADA DE TOMATE Y ESPARRAGOS	PURE DE ZANAHORIA	CHAMPIÑONES	PIMIENTO ASADO
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 25/02/2019	MARTES 26/02/2019	MÉRCORES 27/02/2019	XOVES 28/02/2019	VENRES
PASTA SALTEADA CON JAMON Y ALCACHOFAS	FABADA	FIDEOS CON POLLO	POTAJE MONTAÑES	
CREMA DE CALABACIN	COLIFLOR A LA GALLEGA	JUDIAS CON BACON	ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO	
VARITAS DE MERLUZA	MILANESA DE POLLO	REVUELTO DE JAMON	LOMO A LA PLANCHA	
PAVO SALTEADO	RAYA AL HORNO	MERLUZA A LA ROMANA	FLAMENQUINES	
PATATA COCIDA	TOMATE ASADO	ENSALADA	ARROZ	
PISTO	PATATA FRITA	PURE DE PATATA	CALABACIN AL HORNO	
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	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

FEBRUARY

MARISTAS



ARUME
COCINAMOS PARA TI

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY 01/02/2019
				VEGETABLE CREAM
				SEAFOOD SALAD
				BREADCRUMBED FRIED HAM AND CHEESE
				BAKED HAKE FILLET
				BOILED POTATOES
				SAUTÉ MUSHROOMS
				FRUIT/DAIRY

MONDAY 04/02/2019	TUESDAY 05/02/2019	WEDNESDAY 06/02/2019	THURSDAY 07/02/2019	FRIDAY 08/02/2019
LENTILS STEW	LETTERS PASTA SOUP	CHICKEN CREAM	GALICIAN BROTH	"NAPOLETANA" TORTELLINI
PUMKIN CREAM	CAULIFLOWER WITH GARLIC AND PAPRIKA	MIXED SALAD	VEGETABLE STEW	BRUSSEL SPROUT WITH HAM
CHICKEN NUGGET	BAKED CHICKEN	MEATBALLS WITH SAUCE	SPANISH OMELETTE	CUTTLEFISH STEW
COD WITH "GALLEGA" SAUCE	BATTERED BLUE SHARK	DEEP FRIED HAKE STICKS	CHICKEN ROTTI	DEEP FRIED SQUID STICKS
STEAMED POTATOES	FRIED POTATOES	FRIED POTATOES	SALAD	RICE
BAKED EGGPLANT	TOMATO SAUCE	TOMATO SALAD	BELL PEPPER	BAKED TOMATOES
FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY

MONDAY 11/02/2019	TUESDAY 12/02/2019	WEDNESDAY 13/02/2019	THURSDAY 14/02/2019	FRIDAY 15/02/2019
SPAGHETTI BOLOGNESE	MOINTAIN STEW	VEGETABLE SOUP	MILANESE RICE	PASTA SALAD
SPINACH CREAM	COCKTAIL SALAD	GREENPEAS WITH HAM	FRENCH BEANS WITH SAUSAGE	BROCCOLI WITH GARLIC SAUCE
MARINATED PORK LOIN	EGGS WITH SMALL PASTY	BATTERED SQUID RINGS	BAKED CHICKEN WITH GARLIC	BEEF RAGOUT
STRIPE FISH "A LA GALLEGA"	SPRING ROLLS	TURKEY STEW	SALMON	BATTERED LILY FISH
FRIED POTATOES	RICE	BOILED POTATOES	FRIED POTATOES	BAKED POTATOES
FRENCH BEANS	BAKED ZUCCINI	SALAD	BAKED PEPPERS	TOMATO SALAD
FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY

MONDAY 18/02/2019	TUESDAY 19/02/2019	WEDNESDAY 20/02/2019	THURSDAY 21/02/2019	FRIDAY 22/02/2019
LENTILS STEW	MACARONI WITH TUNA	TROPICAL SALAD	GALICIAN BROTH	MARVELOUS SOUP
VEGETABLE CREAM	VEGETABLE STEW	GRATIN SPINACH	CARROT CREAM	BRUSSELS SPROUTS WITH BACON
BREADCRUMBED FRIED HAM AND CHEESE	BAKED CHICKEN	PORK MEAT MILANESE	SPANISH OMELETTE	FRIED PORK LOIN WITH PEPPER
BAKED HAKE FILLET	BAKED BLUE SHARK	FRIED BLUE WHITING	TURKEY ROTTI	COD WITH TOMATO SAUCE
BOILED POTATOES	FRIED POTATOES	RICE	SALAD	FRIED POTATOES
BELL PEPPER	TOMATO AND ASPARAGUS SALAD	CARROT PURÉ	MUSHROOMS	BAKED PEPPERS
FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY

MONDAY 25/02/2019	TUESDAY 26/02/2019	WEDNESDAY 27/02/2019	THURSDAY 28/02/2019	FRIDAY
SAUTE PASTA WITH ARTICOKES AND HAM	BEANS STEW	VERMICELLI WITH CHICKEN	MOINTAIN STEW	
DEEP FRIED HAKE STICKS	CAULIFLOWER WITH "GALLEGA" SAUCE	FRENCH BEANS WITH BACON	CARROT AND CUCUMBER SALAD	
DEEP FRIED HAKE STICKS	CHICKEN MILANESE	SCRAMBLED EGGS WITH HAM	GRILLED PORK LOIN	
SAUTE TURKEY	BACKET STRIPE FISH	BATTERED HAKE FILLETS	FLAMENQUINES	
BOILED POTATOES	BAKED TOMATOES	SALAD	RICE	
VEGETABLE RATATOUILLE	FRIED POTATOES	MASHED POTATOES	BAKED ZUCCINI	
FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	



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

Sin Huevo

MARISTAS



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES 01/02/2019
				CREMA DE VERDURAS
				MERLUZA AL HORNO
				PATATA COCIDA
				FROITA / LACTEO
LUNS 04/02/2019	MARTES 05/02/2019	MÉRCORES 06/02/2019	XOVES 07/02/2019	VENRES 08/02/2019
LENTEJAS	SOPA DE LETRAS	ENSALADA MIXTA	CALDO GALLEGO	COLES CON JAMON
BACALAO A LA GALLEGA	POLLO A ASADO	ALBONDIGAS	ROTTI DE POLLO	ESTOFADO DE CHOUPA
PATATAS AL VAPOR	PATATA FRITA	ARROZ	ENSALADA	ARROZ
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 11/02/2019	MARTES 12/02/2019	MÉRCORES 13/02/2019	XOVES 14/02/2019	VENRES 15/02/2019
SPAGUETTI BOLOÑESA	POTAJE MONTAÑES	SOPA DE VERDURAS	JUDIAS CON CHORIZO	ENSALADA DE PASTA
RAYA A LA GALLEGA	FILETE DE POLLO CON SALCHICHAS	ESTOFADO DE PAVO	SALMON	RAGUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS	ARROZ	PATATA COCIDA	PATATA FRITA	PATATA ASADA
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 18/02/2019	MARTES 19/02/2019	MERCORES 20/02/2019	XOVES 21/02/2019	VENRES 22/02/2019
LENTEJAS	MACARRONES CON ATUN	ENSALADA TROPICAL	CALDO	SOPA MARAVILLA
MERLUZA AL HORNO	POLLO AL HORNO	CARIOCA FRITA	ROTTI DE PAVO	BACALAO CON TOMATE
PATATA COCIDA	ENSALADA DE TOMATE Y ESPARRAGOS	ARROZ	ENSALADA	PATATA FRITA
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 25/02/2019	MARTES 26/02/2019	MÉRCORES 27/02/2019	XOVES 28/02/2019	VENRES
PASTA SALTEADA CON JAMON Y ALCACHOFAS	FABADA	JUDIAS CON BACON	POTAJE MONTAÑES	
PAVO SALTEADO	RAYA AL HORNO	MERLUZA AL HORNO	LOMO A LA PLANCHA	
PATATA COCIDA	PATATA FRITA	ENSALADA	ARROZ	
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	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

Sin Lactosa

MARISTAS



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES 01/02/2019
				CREMA DE VERDURAS
				MERLUZA AL HORNO
				PATATA COCIDA
				FROITA / LACTEO
LUNS 04/02/2019	MARTES 05/02/2019	MÉRCORES 06/02/2019	XOVES 07/02/2019	VENRES 08/02/2019
LENTEJAS	SOPA DE LETRAS	ENSALADA MIXTA	CALDO GALLEGO	COLES CON JAMON
BACALAO A LA GALLEGA	CAELLA A LA ROMANA	ALBONDIGAS	TORTILLA	ESTOFADO DE CHOUPA
PATATAS AL VAPOR	PATATA FRITA	ARROZ	ENSALADA	ARROZ
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 11/02/2019	MARTES 12/02/2019	MÉRCORES 13/02/2019	XOVES 14/02/2019	VENRES 15/02/2019
SPAGUETTI BOLOÑESA	POTAJE MONTAÑES	SOPA DE VERDURAS	JUDIAS CON CHORIZO	ENSALADA DE PASTA
RAYA A LA GALLEGA	HUEVOS CON SALCHICHAS	ESTOFADO DE PAVO	SALMON	RAGUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS	ARROZ	PATATA COCIDA	PATATA FRITA	PATATA ASADA
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 18/02/2019	MARTES 19/02/2019	MERCORES 20/02/2019	XOVES 21/02/2019	VENRES 22/02/2019
LENTEJAS	MACARRONES CON ATUN	ENSALADA TROPICAL	CALDO	SOPA MARAVILLA
MERLUZA AL HORNO	POLLO AL HORNO	CARIOCA FRITA	TORTILLA	BACALAO CON TOMATE
PATATA COCIDA	ENSALADA DE TOMATE Y ESPARRAGOS	ARROZ	ENSALADA	PATATA FRITA
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 25/02/2019	MARTES 26/02/2019	MÉRCORES 27/02/2019	XOVES 28/02/2019	VENRES
PASTA SALTEADA CON JAMON Y ALCACHOFAS	FABADA	JUDIAS CON BACON	POTAJE MONTAÑES	
PAVO SALTEADO	RAYA AL HORNO	MERLUZA AL HORNO	LOMO A LA PLANCHA	
PATATA COCIDA	PATATA FRITA	ENSALADA	ARROZ	
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	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

Celiacos

MARISTAS



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES 01/02/2019
				CREMA DE VERDURAS
				MERLUZA AL HORNO
				PATATA COCIDA
				FROITA / LACTEO
LUNS 04/02/2019	MARTES 05/02/2019	MÉRCORES 06/02/2019	XOVES 07/02/2019	VENRES 08/02/2019
LENTEJAS	SOPA DE LETRAS	ENSALADA MIXTA	CALDO GALLEGO	COLES CON JAMON
BACALAO A LA GALLEGA	CAELLA A LA ROMANA	ALBONDIGAS	TORTILLA	ESTOFADO DE CHOUPA
PATATAS AL VAPOR	PATATA FRITA	ARROZ	ENSALADA	ARROZ
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 11/02/2019	MARTES 12/02/2019	MÉRCORES 13/02/2019	XOVES 14/02/2019	VENRES 15/02/2019
SPAGUETTI BOLOÑESA	POTAJE MONTAÑES	SOPA DE VERDURAS	JUDIAS CON CHORIZO	ENSALADA DE PASTA
RAYA A LA GALLEGA	HUEVOS CON SALCHICHAS	ESTOFADO DE PAVO	SALMON	RAGUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS	ARROZ	PATATA COCIDA	PATATA FRITA	PATATA ASADA
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 18/02/2019	MARTES 19/02/2019	MERCORES 20/02/2019	XOVES 21/02/2019	VENRES 22/02/2019
LENTEJAS	MACARRONES CON ATUN	ENSALADA TROPICAL	CALDO	SOPA MARAVILLA
MERLUZA AL HORNO	POLLO AL HORNO	CARIOCA FRITA	TORTILLA	BACALAO CON TOMATE
PATATA COCIDA	ENSALADA DE TOMATE Y ESPARRAGOS	ARROZ	ENSALADA	PATATA FRITA
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 25/02/2019	MARTES 26/02/2019	MÉRCORES 27/02/2019	XOVES 28/02/2019	VENRES
PASTA SALTEADA CON JAMON Y ALCACHOFAS	FABADA	JUDIAS CON BACON	POTAJE MONTAÑES	
PAVO SALTEADO	RAYA AL HORNO	MERLUZA AL HORNO	LOMO A LA PLANCHA	
PATATA COCIDA	PATATA FRITA	ENSALADA	ARROZ	
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	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