

**JUNIO**

**MARISTAS**



**ARUME**

COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/06/2019	MARTES 04/06/2019	MERCORES 05/06/2019	XOVES 06/06/2019	VENRES 07/06/2019
MACARRONES CON ATUN	FABADA	ENSALADA MARINERA	SOPA DE POLLO	LENTEJAS
MENESTRA	CREMA DE CALABACIN	JUDIAS CON BACON	CREMA DE ZANAHORIA	COLIFLOR A LA GALLEGA
SAN JACOBOS	POLLO AL HORNO	LOMO ADOBADO	PIZZA	TORTILLA
CASTAÑETA CON TOMATE	BACALAO A LA GALLEGA	ROTTI DE PAVO	CAELLA AL HORNO	MERLUZA AL HORNO
ENSALADA	PATATA FRITA	ARROZ	CHAMPIÑONES	ENSALADA
PATATA COCIDA	ALCACHOFAS SALTEADAS	PISTO	PIMIENTO MORRON	CALABACIN AL HORNO
FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO
LUNS 10/06/2019	MARTES 11/06/2019	MÉRCORES 12/06/2019	XOVES 13/06/2019	VENRES 14/06/2019
FIDEOS CON POLLO	ENSALADA DE ATUN	SPAGUETTI BOLOÑESA	SOPA JULIANA	ENSALADA TROPICAL
CREMA DE ESPINACAS	COLES CON BACON	SALPICON	ENSALADA DE ESPARRAGOS Y ZANAHORIA	GUISANTES CON JAMON
RABAS	LOMO FRESCO A LA PLANCHA	CALAMARES	ESTOFADO DE TERNERA	HUEVOS CON CROQUETAS
RAYA A LA GALLEGA	FLAMENQUINES	CONEJO CAZADORA	LIRIOS	ROTTI DE POLLO
ENSALADA	PATATA FRITA	ENSALADA	PATATA DADO	ARROZ CON TOMATE
PATATA COCIDA	PURE DE ZANAHORIA	BERENJENA	TOMATE ASADO	PIMIENTO ASADO
FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO
LUNS 17/06/2019	MARTES 18/06/2019	MÉRCORES 19/06/2019	XOVES 20/06/2019	VENRES 21/06/2019
SOPA DE LETRAS	ENSALADA DE ARROZ	ESPIRALES NAPOLITANA	LENTEJAS	ENSALADA CAMPERA
ENSALADA DE PEPINO Y ZANAHORIA	BRECOL AL AJILLO	JUDIAS CON CHORIZO	MENESTRA	CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESAS	NUGGETS	MILANESA DE POLLO	TORTILLA	PAELLA MIXTA
MERLUZA A LA ROMANA	ESTOFADO DE PAVO	PALOMETA AL HORNO	ROLLITOS DE PRIMAVERA	BACALAO AL HORNO
ARROZ	PATATA COCIDA	PATATA FRITA	ENSALADA	PATATA AL VAPOR
PIMIENTO MORRON	PISTO	ENSALADA	PURE DE PATATA	COLES DE BRUSELAS
FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/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](http://www.arumeservicios.com)

**JUNE**

**MARISTAS**



**ARUME**

COCINAMOS PARA TI

MONDAY 03/06/2019	TUESDAY 04/06/2019	WEDNESDAY 05/06/2019	THURSDAY 06/06/2019	FRIDAY 07/06/2019
MACARONI WITH TUNA	BEANS STEW	SEAFOOD SALAD	CHICKEN SOUP	LENTILS STEW
VEGETABLE STEW	ZUCCHINI CREAM	FRENCH BEANS WITH BACON	CARROT CREAM	CAULIFLOWER WITH "GALLEGA" SAUCE
BREADCRUMBED FRIED HAM AND CHEESE	BAKED CHICKEN	MARINATED PORK LOIN	PIZZA	SPANISH OMELETTE
POMFRET FISH WITH TOMATO SAUCE	COD WITH "GALLEGA" SAUCE	TURKEY ROTTI	BAKED BLUE SHARK	BAKED HAKE FILLET
SALAD	FRIED POTATOES	RICE	MUSHROOMS	SALAD
BOILED POTATOES	SAUTÉ ARTICHOKES	VEGETABLE RATATOUILLE	BELL PEPPER	BAKED ZUCCINI
			FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY
MONDAY 10/06/2019	TUESDAY 11/06/2019	WEDNESDAY 12/06/2019	THURSDAY 13/06/2019	FRIDAY 14/06/2019
VERMICELLI WITH CHICKEN	TUNA SALAD	SPAGUETTI BOLOGNESE	DICED VEGETABLES SOUP	TROPICAL SALAD
SPINACH CREAM	BRUSSEL SPROUTS WITH BACON	COCKTAIL SALAD	ASPARAGUS AND CARROT SALAD	GREENPEAS WITH HAM
DEEP FRIED SQUID STICKS	GRILLED PORK LOIN	SQUID	BEEF STEW	EGGS WITH CROQUETES
STINGRAY "A LA GALLEGA"	FLAMENQUINES	BAKED BELL PEPPERS	LILY FISH	CHICKEN ROTTI
SALAD	FRIED POTATOES	SALAD	DICE POTATOES	RICE WITH TOMATO SAUCE
BOILED POTATOES	CARROT PURÈ	EGGPLANT	BAKED TOMATOES	BAKED PEPPERS
FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY
MONDAY 17/06/2019	TUESDAY 18/06/2019	WEDNESDAY 19/06/2019	THURSDAY 20/06/2019	FRIDAY 21/06/2019
LETTER PASTA SOUP	RICE SALAD	SPIRALS PASTA	LENTILS STEW	COUNTRYSIDE SALAD
CUCUMBER AND CARROT SALAD	BROCCOLI WITH GARLIC SAUCE	FRENCH BEANS WITH SAUSAGE	VEGETABLE STEW	VEGETABLE CREAM
HAMBURGER	CHICKEN NUGGETS	CHICKENMILANESE	SPANISH OMELETTE	MEAT AND SEAFOOD PAELLA
BATTERED HAKE FILLETS	TURKEY STEW	POMFRET FISH	SPRING ROLLS	BACKED COD
RICE	BOILED POTATOES	FRIED POTATOES	SALAD	MASHED POTATOES
BELL PEPPER	VEGETABLE RATATOUILLE	SALAD	MASHED POTATOES	BRUSSEL SPROUTS
FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	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 visíte: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



Celiaco

## MARISTAS



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/06/2019	MARTES 04/06/2019	MERCORES 05/06/2019	XOVES 06/06/2019	VENRES 07/06/2019
MACARRONES CON ATUN	FABADA	JUDIAS CON BACON	CREMA DE ZANAHORIA	LENTEJAS
CASTAÑETA CON TOMATE	POLLO AL HORNO	LOMO ADOBADO	PIZZA	MERLUZA AL HORNO
ENSALADA	PATATA FRITA	PISTO	CHAMPIÑONES	CALABACIN AL HORNO
FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO
LUNS 10/06/2019	MARTES 11/06/2019	MÉRCORES 12/06/2019	XOVES 13/06/2019	VENRES 14/06/2019
FIDEOS CON POLLO	ENSALADA DE ATUN	SPAGUETTI BOLOÑESA	SOPA JULIANA	GUISANTES CON JAMON
RAYA A LA GALLEGA	LOMO FRESCO A LA PLANCHA	CONEXO A LA CAZADORA	LIRIOS AL HORNO	ROTTI DE POLLO
PATATA COCIDA	PURE DE ZANAHORIA	ENSALADA	PATATA DADO	PIMIENTO ASADO
FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO
LUNS 17/06/2019	MARTES 18/06/2019	MÉRCORES 19/06/2019	XOVES 20/06/2019	VENRES 21/06/2019
SOPA DE LETRAS	BRECOL AL AJILLO	MACARRONES NAPOLITANA	LENTEJAS	CREMA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO	ESTOFADO DE PAVO	PALOMETA AL HORNO	TORTILLA	BACALAO AL HORNO
ARROZ	PISTO	ENSALADA	ENSALADA	COLES
FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/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](http://www.arumeservicios.com)

Sin Lactosa

## MARISTAS



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/06/2019	MARTES 04/06/2019	MERCORES 05/06/2019	XOVES 06/06/2019	VENRES 07/06/2019
MACARRONES CON ATUN	FABADA	JUDIAS CON BACON	CREMA DE ZANAHORIA	LENTEJAS
CASTAÑETA CON TOMATE	POLLO AL HORNO	ROTTI DE PAVO	PIZZA	MERLUZA AL HORNO
ENSALADA	PATATA FRITA	PISTO	CHAMPIÑONES	CALABACIN AL HORNO
FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO
LUNS 10/06/2019	MARTES 11/06/2019	MÉRCORES 12/06/2019	XOVES 13/06/2019	VENRES 14/06/2019
FIDEOS CON POLLO	ENSALADA DE ATUN	SPAGUETTI BOLOÑESA	SOPA JULIANA	GUISANTES CON JAMON
RAYA A LA GALLEGA	LOMO FRESCO A LA PLANCHA	CONEJO A LA CAZADORA	LIRIOS AL HORNO	ROTTI DE POLLO
PATATA COCIDA	PURE DE ZANAHORIA	ENSALADA	PATATA DADO	PIMIENTO ASADO
FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO
LUNS 17/06/2019	MARTES 18/06/2019	MÉRCORES 19/06/2019	XOVES 20/06/2019	VENRES 21/06/2019
SOPA DE LETRAS	BRECOL AL AJILLO	MACARRONES NAPOLITANA	LENTEJAS	CREMA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO	ESTOFADO DE PAVO	PALOMETA AL HORNO	TORTILLA	BACALAO AL HORNO
ARROZ	PISTO	ENSALADA	ENSALADA	COLES
FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/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](http://www.arumeservicios.com)

Sin Huevo

## MARISTAS



# ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/06/2019	MARTES 04/06/2019	MERCORES 05/06/2019	XOVES 06/06/2019	VENRES 07/06/2019
MACARRONES CON ATUN	FABADA	JUDIAS CON BACON	CREMA DE ZANAHORIA	LENTEJAS
CASTAÑETA CON TOMATE	POLLO AL HORNO	LOMO ADOBADO	PIZZA	MERLUZA AL HORNO
ENSALADA	PATATA FRITA	PISTO	CHAMPIÑONES	CALABACIN AL HORNO
FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO
LUNS 10/06/2019	MARTES 11/06/2019	MÉRCORES 12/06/2019	XOVES 13/06/2019	VENRES 14/06/2019
FIDEOS CON POLLO	ENSALADA DE ATUN	SPAGUETTI BOLOÑESA	SOPA JULIANA	GUISANTES CON JAMON
RAYA A LA GALLEGA	LOMO FRESCO A LA PLANCHA	CONEJO A LA CAZADORA	LIRIOS AL HORNO	ROTTI DE POLLO
PATATA COCIDA	PURE DE ZANAHORIA	ENSALADA	PATATA DADO	PIMIENTO ASADO
FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO
LUNS 17/06/2019	MARTES 18/06/2019	MÉRCORES 19/06/2019	XOVES 20/06/2019	VENRES 21/06/2019
SOPA DE LETRAS	BRECOL AL AJILLO	MACARRONES NAPOLITANA	LENTEJAS	CREMA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO	ESTOFADO DE PAVO	PALOMETA AL HORNO	LOMO	BACALAO AL HORNO
ARROZ	PISTO	ENSALADA	ENSALADA	COLES
FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/LACTEO	FRUTA/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](http://www.arumeservicios.com)