

MARZO

MARISTAS



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES 01/03/2019
				SOPA DE COCIDO
				CREMA DE HORTALIZAS
				PIZZA CON SALCHICHAS
				LACON CON GRELOS
				PATATA COCIDA
				ENSALADA DE TOMATE
				FRUTA / LACTEO
LUNS 04/03/2019	MARTES 05/03/2019	MÉRCORES 06/03/2019	XOVES 07/03/2019	VENRES 08/03/2019
			LENTEJAS	SOPA BULLABESA
			CREMA DE CALABAZA	GUISANTES CON AJADA
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NUGGETS DE POLLO	PALOMETA CON TOMATE
			GUIISO DE CHOUPA	TORTILLA
			PATATA COCIDA	ENSALADA
			BERENJENA AL HORNO	PURE DE PATATA
			FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO
LUNS 11/03/2019	MARTES 12/03/2019	MÉRCORES 13/03/2019	XOVES 14/03/2019	VENRES 15/03/2019
FABADA	SPAGUETTI BOLOÑESA	CALDO GALLEGO	ENSALADA DE ATUN	SOPA JULIANA
JUDIAS CON BACON	SALPICON	COLIFLOR GRATINADA	CREMA DE ACELGAS	MENESTRA
RAXO CON PIMIENTOS	HAMBURGUESAS	POLLO ASADO	ESTOFADO DE TERNERA	HUEVOS CON EMPANADILLAS
MERLUZA A LA ROMANA	ROTTI DE PAVO	LIRIOS A LA ROMANA	PESCADITO FRITO	PEZ ESPADA
PATATA FRITA	ENSALADA	PATATA FRITA	PIMIENTO MORRON	ARROZ CON TOMATE
CHAMPIÑONES	ARROZ	TOMATE ASADO	PATATA DADO	CALABACIN AL HORNO
FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO
LUNS 18/03/2019	MARTES 19/03/2019	MERCORES 20/03/2019	XOVES 21/03/2019	VENRES 22/03/2019
		SOPA DE POLLO	LENTEJAS	FIDEUA
		BRECOL AL AJILLO	CREMA DE VERDURAS	COLES DE BRUSELAS
NO LECTIVO	FESTIVO	LOMO ADOBADO	TORTILLA	RABAS
		ROTTI DE POLLO	CARIOCA	GUIISO DE PESCADO
		PATATA FRITA	ENSALADA	ARROZ
		ENSALADA DE TOMATE Y ESPARRAGOS	PIMIENTO ASADO	PISTO
		FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO
LUNS 25/03/2019	MARTES 26/03/2019	MÉRCORES 27/03/2019	XOVES 28/03/2019	VENRES 29/03/2019
SOPA DE LETRAS	MACARRONES CON QUESO	ENSALADA MARINERA	CALDO GALLEGO	POTAJE DE VIGILIA
CREMA DE ESPINACAS	JUDIAS A LA RIOJANA	CREMA DE CALABACIN	GUISANTES CON JAMON	ALCACHOFA SALTEADA
HUEVOS CON SALCHICHAS	LOMO FRESCO A LA PLANCHA	PAELLA MIXTA	POLLO AL HORNO	CALAMARES A LA ROMANA
FILETE DE XARDA	FLAMENQUINES	GALLOS FRITOS	XURELOS	ROLLITOS DE PRIMAVERA
ARROZ	PATATA COCIDA	ENSALADA	CALABACIN	ENSALADA
CHAMPIÑONES	TOMATE ASADO	PURE DE PATATA	PATATA FRITA	MENESTRA
FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO



ARUME

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

MARCH

MARISTAS



ARUME
COCINAMOS PARA TI

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY 01/03/2019
				STEW BROTH
				VEGETABLE CREAM
				PIZZA WITH SAUSAGE
				BOILED SHOULDER'S PORK WITH TURNIP
				BOILED POTATOES
				TOMATO SALAD
				FRUIT/DAIRY

MONDAY 04/03/2019	TUESDAY 05/03/2019	WEDNESDAY 06/03/2019	THURSDAY 07/03/2019	FRIDAY 08/03/2019
			LENTILS STEW	SEAFOOD SOUP
			PUMKIN CREAM	GREEN PEAS WITH GARLIC SAUCE
			CHICKEN NUGGETS	POMFRET FISH WITH TOMATO SAUCE
			CUTTLEFISH STEW	SPANISH OMELETTE
			BOILED POTATOES	SALAD
			BAKED EGGPLANT	MASHED POTATOES
			FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY

MONDAY 11/03/2019	TUESDAY 12/03/2019	WEDNESDAY 13/03/2019	THURSDAY 14/03/2019	FRIDAY 15/03/2019
BEANS STEW	SPAGHETTI BOLOGNESE	GALICIAN BROTH	TUNA SALAD	DICED VEGETABLES SOUP
FRENCH BEANS WITH BACON	COCKTAIL SALAD	GRATED CAULIFLOWER	CHARD CREAM	VEGETABLE STEW
FRIED PORK LOIN WITH PEPPER	HAMBURGER	BAKED CHICKEN	BEEF STEW	EGGS WITH SMALL PASTY
BATTERED HAKE FILLETS	TURKEY ROTTI	BATTERED LILY FISH	DEEP FRIED BATTERED FISH	SWORDFISH
FRIED POTATOES	SALAD	FRIED POTATOES	BELL PEPPER	RICE WITH TOMATO SAUCE
MUSHROOMS	RICE	BAKED TOMATOES	DICE POTATOES	BAKED ZUCCINI
FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY

MONDAY 18/03/2019	TUESDAY 19/03/2019	WEDNESDAY 20/03/2019	THURSDAY 21/03/2019	FRIDAY 22/03/2019
		CHICKEN SOUP	LENTILS STEW	FIDEUÀ
		BROCCOLI WITH GARLIC SAUCE	VEGETABLE CREAM	BRUSSEL SPROUT
		MARINATED PORK LOIN	SPANISH OMELETTE	DEEP FRIED SQUID STICKS
		CHICKEN ROTTI	WHITING FISH	FISH PORRIDGE
		FRIED POTATOES	SALAD	RICE
		TOMATO AND ASPARAGUS SALAD	BAKED PEPPERS	VEGETABLE RATATOUILLE
		FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY

MONDAY 25/03/2019	TUESDAY 26/03/2019	WEDNESDAY 27/03/2019	THURSDAY 28/03/2019	FRIDAY 29/03/2019
LETTERS PASTA SOUP	MACARONI WITH CHEESE	SEAFOOD SALAD	GALICIAN BROTH	VIGIL CHICKPEA STEW
SPINACH CREAM	FRENCH BEANS "A LA RIOJANA"	ZUCCHINI CREAM	GREENPEAS WITH HAM	SAUTÈ ARTICHOKE
EGGS WITH SAUSAGES	GRILLED PORK LOIN	SEAFOOD AND MEAT PAELLA	BAKED CHICKEN	BATTERED SQUID RINGS
MACKEREL FILET	FLAMENQUINES	FRIED SOLE FISH	HORSE MACKEREL	SPRING ROLLS
RICE	BOILED POTATOES	SALAD	ZUCCHINI	SALAD
MUSHROOMS	BAKED TOMATOES	MASHED POTATOES	FRIED POTATOES	VEGETABLE STEW
FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY



ARUME

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

CELIACO

MARISTAS



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES 01/03/2019
				SOPA DE COCIDO
				PIZZA CON SALCHICHAS
				PATATA COCIDA
				FRUTA / LACTEO
LUNS 04/03/2019	MARTES 05/03/2019	MÉRCORES 06/03/2019	XOVES 07/03/2019	VENRES 08/03/2019
			LENTEJAS	SOPA BULLABESA
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	GUISO DE CHOUPA	TORTILLA
			PATATA COCIDA	ENSALADA
			FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO
LUNS 11/03/2019	MARTES 12/03/2019	MÉRCORES 13/03/2019	XOVES 14/03/2019	VENRES 15/03/2019
FABADA	SPAGUETTI BOLOÑESA	CALDO GALLEGO	ENSALADA DE ATUN	SOPA JULIANA
RAXO CON PIMIENTOS	HAMBURGUESAS	LIRIOS AL HORNO	ESTOFADO DE TERNERA	PEZ ESPADA
PATATA FRITA	ENSALADA	PATATA FRITA	PATATA DADO	ARROZ CON TOMATE
FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO
LUNS 18/03/2019	MARTES 19/03/2019	MERCORES 20/03/2019	XOVES 21/03/2019	VENRES 22/03/2019
		SOPA DE POLLO	LENTEJAS	COLES DE BRUSELAS
NO LECTIVO	FESTIVO	LOMO ADOBADO	CARIOCA FRITA	GUISO DE PESCADO
		PATATA FRITA	ENSALADA	ARROZ
		FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO
LUNS 25/03/2019	MARTES 26/03/2019	MÉRCORES 27/03/2019	XOVES 28/03/2019	VENRES 29/03/2019
SOPA DE LETRAS	MACARRONES CON QUESO	CREMA DE CALABACIN	CALDO GALLEGO	POTAJE DE VIGILIA
FILETE DE XARDA	LOMO FRESCO A LA PLANCHA	PAELLA MIXTA	XURELOS	MERLUZA AL HORNO
ARROZ	PATATA COCIDA	ENSALADA	CALABACIN	ENSALADA
FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO



ARUME

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 01/03/2019
				SOPA DE COCIDO
				PIZZA CON SALCHICHAS
				PATATA COCIDA
				FRUTA / LACTEO
LUNS 04/03/2019	MARTES 05/03/2019	MÉRCORES 06/03/2019	XOVES 07/03/2019	VENRES 08/03/2019
			LENTEJAS	SOPA BULLABESA
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	GUIZO DE CHOUPA	PALOMETA CON TOMATE
			PATATA COCIDA	ENSALADA
			FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO
LUNS 11/03/2019	MARTES 12/03/2019	MÉRCORES 13/03/2019	XOVES 14/03/2019	VENRES 15/03/2019
FABADA	SPAGUETTI BOLOÑESA	CALDO GALLEGO	ENSALADA DE ATUN	SOPA JULIANA
RAXO CON PIMIENTOS	HAMBURGUESAS	LIRIOS AL HORNO	ESTOFADO DE TERNERA	PEZ ESPADA
PATATA FRITA	ENSALADA	PATATA FRITA	PATATA DADO	ARROZ CON TOMATE
FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO
LUNS 18/03/2019	MARTES 19/03/2019	MERCORES 20/03/2019	XOVES 21/03/2019	VENRES 22/03/2019
		SOPA	LENTEJAS	COLES DE BRUSELAS
NO LECTIVO	FESTIVO	ROTTI DE POLLO	CARIOCA FRITA	GUIZO DE PESCADO
		PATATA FRITA	ENSALADA	ARROZ
		FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO
LUNS 25/03/2019	MARTES 26/03/2019	MÉRCORES 27/03/2019	XOVES 28/03/2019	VENRES 29/03/2019
SOPA DE LETRAS	JUDIAS A LA RIOJANA	CREMA DE CALABACIN	CALDO GALLEGO	POTAJE DE VIGILIA
FILETE DE XARDA	LOMO FRESCO A LA PLANCHA	PAELLA MIXTA	XURELOS	MERLUZA AL HORNO
ARROZ	PATATA COCIDA	ENSALADA	CALABACIN	ENSALADA
FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO



ARUME

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 01/03/2019
				SOPA DE COCIDO
				PIZZA CON SALCHICHAS
				PATATA COCIDA
				FRUTA / LACTEO
LUNS 04/03/2019	MARTES 05/03/2019	MÉRCORES 06/03/2019	XOVES 07/03/2019	VENRES 08/03/2019
			LENTEJAS	SOPA BULLABESA
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	GUISO DE CHOUPA	PALOMETA CON TOMATE
			PATATA COCIDA	ENSALADA
			FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO
LUNS 11/03/2019	MARTES 12/03/2019	MÉRCORES 13/03/2019	XOVES 14/03/2019	VENRES 15/03/2019
FABADA	SPAGUETTI BOLOÑESA	CALDO GALLEGO	ENSALADA DE ATUN	SOPA JULIANA
RAXO CON PIMIENTOS	HAMBURGUESAS	LIRIOS AL HORNO	ESTOFADO DE TERNERA	PEZ ESPADA
PATATA FRITA	ENSALADA	PATATA FRITA	PATATA DADO	ARROZ CON TOMATE
FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO
LUNS 18/03/2019	MARTES 19/03/2019	MERCORES 20/03/2019	XOVES 21/03/2019	VENRES 22/03/2019
		SOPA	LENTEJAS	COLES DE BRUSELAS
NO LECTIVO	FESTIVO	ROTTI DE POLLO	CARIOCA FRITA	GUISO DE PESCADO
		PATATA FRITA	ENSALADA	ARROZ
		FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO
LUNS 25/03/2019	MARTES 26/03/2019	MÉRCORES 27/03/2019	XOVES 28/03/2019	VENRES 29/03/2019
SOPA DE LETRAS	JUDIAS A LA RIOJANA	CREMA DE CALABACIN	CALDO GALLEGO	POTAJE DE VIGILIA
FILETE DE XARDA	LOMO FRESCO A LA PLANCHA	PAELLA MIXTA	XURELOS	MERLUZA AL HORNO
ARROZ	PATATA COCIDA	ENSALADA	CALABACIN	ENSALADA
FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO	FRUTA / LACTEO



ARUME

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