

NOVIEMBRE

MARISTAS


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 29/10/2018	MARTES 30/10/2018	MERCORES 31/10/2018	XOVES 01/11/2018	VENRES 02/11/2018

LUNS 05/11/2018	MARTES 06/11/2018	MÉRCORES 07/11/2018	XOVES 08/11/2018	VENRES 09/11/2018
LENTEJAS C/CHORIZO	ESPIRALES AURORA	SOPA DE POLLO	FABADA ASTURIANA	MACARRONES MARINERA
CREMA DE ZANAHORIA	COLIFLOR A LA GALLEGA	CREMA DE CALABACIN	JUDIAS CON CHORIZO	CREMA DE ESPINACAS
SAN JACOBOS	MILANESA DE POLLO	VARITAS DE PESCADO	TORTILLA ESPAÑOLA	JAMON ASADO
GUIZO DE CHOUPA	SALMÓN AL ALIOLI	PAVO ESTOFADO	MERLUZA AL HORNO	ROLLITOS DE PRIMAVERA
ARROZ BLANCO	PATATAS FRITAS	PATATA COCIDA	ENSALADA	PATATA ASADA
PURE DE PATATA	ENSALADA DE TOMATE	PIMIENTOS ASADOS	CALABACIN A LA PLANCHA	PISTO
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO

LUNS 12/11/2018	MARTES 13/11/2018	MÉRCORES 14/11/2018	XOVES 15/11/2018	VENRES 16/11/2018
SOPA JULIANA	ESPAGUETI BOLOÑESA	CALDO GALLEGO	POTAJE MONTAÑES	ENSALADA DE ATUN
MENESTRA	GUISANTES CON JAMÓN	COLIFLOR GRATINADA	CREMA DE ACELGAS	JUDIAS CON BACON
POLLO ASADO	ESTOFADO DE TERNERA	LIRIOS A LA ROMANA	LOMO A LA PLANCHA	HAMBURGUESA
RAYA A LA GALLEGA	CAELLA AL HORNO	HUEVOS CON CROQUETAS	MERLUZA EN SALSA VERDE	ROTTI DE POLLO
PATATA DADO	ARROZ PILLAW	PATATAS FRITAS	PATATA COCIDA	ARROZ CON TOMATE
TOMATE ASADO	COLES DE BRUSELAS	ENSALADA	PIMIENTO MORRON	PURE DE PATATA
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO

LUNS 19/11/2018	MARTES 20/11/2018	MERCORES 21/11/2018	XOVES 22/11/2018	VENRES 23/11/2018
ENSALADA DE PASTA	PAELLA MIXTA	SOPA JULIANA	FIDEGUA	LENTEJAS
BROCOLI AL AJILLO	CREMA DE ZANAHORIA	ESPINACAS GRATINADAS	CREMA DE CALABAZA	SALPICON
BACALAO AL HORNO	FLAMENQUINES	CARIOCA FRITA	TORTILLA	LOMO ADOBADO
ALBONDIGAS	POLLO AL CHILINDRON	ESTOFADO DE CERDO CON FRUTAS	SALMON AL HORNO	NUGGET DE POLLO
ARROZ BLANCO	PATATAS FRITAS	PATATA COCIDA	ENSALADA	PATATAS FRITAS
BERENJENA	TOMATE ASADO	CALABACIN A LA PLANCHA	PURE DE PATATA	PIMIENTO ASADO
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO

LUNS 26/11/2018	MARTES 27/11/2018	MÉRCORES 28/11/2018	XOVES 29/11/2018	VENRES 30/11/2018
SOPA DE PESCADO	MACARRONES CON QUESO	FABADA ASTURIANA	PATATA ALI OLI	POTAJE MONTAÑES
CREMA DE ACELGAS	JUDIAS A LA RIOJANA	COLES DE BRUSELAS	GUISANTES CON JAMON	CREMA DE ESPARRAGOS
HUEVOS CON SALCHICHAS	RAXO	POLLO ASADO	CALAMARES FRITOS	LOMO A LA NARANJA
ROTTI DE PAVO	ROLLITOS DE PRIMAVERA	RAYA A LA GALLEGA	CAELLA AL HORNO	MERLUZA AL HORNO
ARROZ BLANCO	PATATAS FRITAS	PATATAS AL VAPOR	ENSALADA MIXTA	PATATA DADO
PURE DE PATATA	ENSALADA DE TOMATE	PISTO	PIMIENTO ASADO	MENESTRA
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / 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

NOBEMBER

MARISTAS



ARUME

COCINAMOS PARA TI

MONDAY 29/10/2018	TUESDAY 30/10/2018	WEDNESDAY 31/10/2018	THURSDAY 01/11/2018	FRIDAY 02/11/2018

MONDAY 05/11/2018	TUESDAY 06/11/2018	WEDNESDAY 07/11/2018	THURSDAY 08/11/2018	FRIDAY 09/11/2018
LENTILS STEW WITH SAUSAGE	SPIRAL PASTA IN AUROSA SAUCE	CHICKEN SOUP	SPANISH BEANS STEW	MACARONI "À LA MARINIÈRE
CARROT CREAM	CAULIFLOWER WITH "GALLEGA" SAUCE	ZUCCHINI CREAM	FRENCH BEANS WITH SAUSAGE	SPINACH CREAM
BREADCRUMBED FRIED HAM AND CHEESE	CHICKEN MILANESE	DEEP FRIED FISH STICKS	SPANISH OMELETTE	BAKED HAM
CUTTLEFISH STEW	SALMON WITH ALI-OLI SAUCE	TURKEY STEW	BAKED HAKE FILLET	SPRING ROLLS
BOILED RICE	FRIED POTATOES	BOILED POTATOES	SALAD	BAKED POTATOES
MASHED POTATOES	TOMATO SALAD	BAKED PEPPERS	GRILLED ZUCCHINI	VEGETABLE RATATOUILLE
FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY

MONDAY 12/11/2018	TUESDAY 13/11/2018	WEDNESDAY 14/11/2018	THURSDAY 15/11/2018	FRIDAY 16/11/2018
DICED VEGETABLES SOUP	SPAGHETTI BOLOGNESE	GALICIAN BROTH	MOINTAIN STEW	TUNA SALAD
VEGETABLE STEW	GREEN PEAS WITH HAM	GRATED CAULIFLOWER	SWISS CHARD	FRENCH BEANS WITH BACON
BAKED CHICKEN	BEEF STEW	BATTERED LILY FISH	GRILLED PORK LOIN	BURGER
STRIPE FISH "A LA GALLEGA"	BAKED BLUE SHARK	EGGS WITH CROQUETES	HAKE FILLETS IN GREEN SAUCE	CHICKEN ROTTI
DICE POTATOES	PILLAW RICE	FRIED POTATOES	BOILED POTATOES	RICE WITH TOMATO SAUCE
BAKED TOMATOES	BRUSSEL SPROUT	SALAD	BAKED BELL PEPPER	MASHED POTATOES
FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY

MONDAY 19/11/2018	TUESDAY 20/11/2018	WEDNESDAY 21/11/2018	THURSDAY 22/11/2018	FRIDAY 23/11/2018
PASTA SALAD	SEAFOOD AND MEAT PAELLA	DICED VEGETABLES SOUP	FIDEUÀ	LENTILS STEW
BROCCOLI WITH GARLIC SAUCE	CARROT CREAM	GRATIN SPINACH	PUMKIN CREAM	COCKTAIL SALAD
BAKED COD WITH SAUCE	FLAMENQUINES	FRIED BLUE WHITING	SPANISH OMELETTE	MARINATED PORK LOIN
MEATBALLS WITH SAUCE	CHICKEN IN TOMATO AND PEPPER SAUCE	PORK MEAT STEW WITH FUITS	BAKED SALMON	CHICKEN NUGGETS
BOILED RICE	FRIED POTATOES	BOILED POTATOES	SALAD	FRIED POTATOES
BAKED EGGPLANT	BAKED TOMATOES	GRILLED ZUCCHINI	MASHED POTATOES	BAKED PEPPERS
FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY

MONDAY 26/11/2018	TUESDAY 27/11/2018	WEDNESDAY 28/11/2018	THURSDAY 29/11/2018	FRIDAY 30/11/2018
FISH SOUP	MACARONI WITH CHEESE	SPANISH BEANS STEW	POTATOES WITH ALI-OLI SAUCE	MOINTAIN STEW
SWISS CHARD	FRENCH BEANS "A LA RIOJANA"	BRUSSEL SPROUT	GREENPEAS WITH HAM	ASPARAGUS CREAM
EGGS WITH SAUSAGES	FRIED PORK LOIN	BAKED CHICKEN	BATTERED SQUID RINGS	GRILLED PORK LOIN WITH ORANGE SAUCE
TURKEY ROTTI	SPRING ROLLS	STRIPE FISH "A LA GALLEGA"	BAKED BLUE SHARK	BAKED HAKE FILLET
BOILED RICE	FRIED POTATOES	STEAMED POTATOES	MIXED SALAD	DICE POTATOES
MASHED POTATOES	TOMATO SALAD	VEGETABLE RATATOUILLE	BAKED PEPPERS	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

NOVIEMBRE
Sin Lactosa

MARISTAS



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES 01/11/2018	VENRES 02/11/2018
			FESTIVO	NON LECTIVO

LUNS 05/11/2018	MARTES 06/11/2018	MÉRCORES 07/11/2018	XOVES 08/11/2018	VENRES 09/11/2018
LENTEJAS CON CHORIZO	COLIFLOR A LA GALLEGA	SOPA DE POLLO	FABADA	CREMA DE ESPINACAS
GUIZO DE CHOUPA	SALMON ALIOLI	PAVO ESTOFADO	TORTILLA	JAMON ASADO
PURE DE PATATA	ENSALADA DE TOMATE	PIMIENTOS ASADOS	ENSALADA	PATATA ASADA
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO

LUNS 12/11/2018	MARTES 13/11/2018	MÉRCORES 14/11/2018	XOVES 15/11/2018	VENRES 16/11/2018
MENESTRA	ESPAGUETTI BOLOÑESA	CALDO GALLEGO	POTAJE MONTAÑES	ENSALADA DE ATÚN
POLLO ASADO	ESTOFADO DE TERNERA	HUEVOS CON SALCHICHAS	LOMO FRESCO A LA PLANCHA	HAMBURGUESA
PATATA DADO	ARROZ PILLAF	PATATAS FRITAS	PATATA COCIDA	PATATAS ASADAS
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO

LUNS 19/11/2018	MARTES 20/11/2018	MÉRCORES 21/11/2018	XOVES 22/11/2018	VENRES 23/11/2018
BRECOL AL AJILLO	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA JULIANA	CREMA DE CALABAZA	LENTEJAS
BACALAO CON TOMATE	POLLO AL CHILINDRON	CERDO ESTOFADO CON FRUTAS	TORTILLA	LOMO ADOBADO
ARROZ	PATATAS FRITAS	PATATA COCIDA	ENSALADA	PATATAS FRITAS
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO

LUNS 26/11/2018	MARTES 27/11/2018	MÉRCORES 28/11/2018	XOVES 29/11/2018	VENRES 30/11/2018
CREMA DE ACELGAS	MACARRONES CON QUESO	FABADA	GUISANTES CON JAMÓN	POTAJE MONTAÑES
HUEVOS CON SALCHICHAS	RAXO	POLLO ASADO	CAELLA AL HORNO	LOMO A LA NARANJA
ARROZ BLANCO	PATATAS FRITAS	PISTO	ENSALADA MIXTA	PATATA DADO
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO



ARUME

garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar. van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

NOVIEMBRE
Sin Lactosa

MARISTAS



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES 01/11/2018	VENRES 02/11/2018
			FESTIVO	NON LECTIVO

LUNS 05/11/2018	MARTES 06/11/2018	MÉRCORES 07/11/2018	XOVES 08/11/2018	VENRES 09/11/2018
LENTEJAS CON CHORIZO	COLIFLOR A LA GALLEGA	SOPA DE POLLO	FABADA	CREMA DE ESPINACAS
GUIZO DE CHOUPA	SALMON ALIOLI	PAVO ESTOFADO	TORTILLA	JAMON ASADO
PURE DE PATATA	ENSALADA DE TOMATE	PIMIENTOS ASADOS	ENSALADA	PATATA ASADA
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO

LUNS 12/11/2018	MARTES 13/11/2018	MÉRCORES 14/11/2018	XOVES 15/11/2018	VENRES 16/11/2018
MENESTRA	ESPAGUETTI BOLOÑESA	CALDO GALLEGO	POTAJE MONTAÑES	ENSALADA DE ATÚN
POLLO ASADO	ESTOFADO DE TERNERA	HUEVOS CON SALCHICHAS	LOMO FRESCO A LA PLANCHA	HAMBURGUESA
PATATA DADO	ARROZ PILLAF	PATATAS FRITAS	PATATA COCIDA	PATATAS ASADAS
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO

LUNS 19/11/2018	MARTES 20/11/2018	MÉRCORES 21/11/2018	XOVES 22/11/2018	VENRES 23/11/2018
BRECOL AL AJILLO	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA JULIANA	CREMA DE CALABAZA	LENTEJAS
BACALAO CON TOMATE	POLLO AL CHILINDRON	CERDO ESTOFADO CON FRUTAS	TORTILLA	NUGGETS DE POLLO
ARROZ	PATATAS FRITAS	PATATA COCIDA	ENSALADA	PATATAS FRITAS
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO

LUNS 26/11/2018	MARTES 27/11/2018	MÉRCORES 28/11/2018	XOVES 29/11/2018	VENRES 30/11/2018
CREMA DE ACELGAS	JUDIAS A LA RIOJANA	FABADA	GUISANTES CON JAMÓN	POTAJE MONTAÑES
HUEVOS CON SALCHICHAS	RAXO	POLLO ASADO	CAELLA AL HORNO	LOMO A LA NARANJA
ARROZ BLANCO	PATATAS FRITAS	PISTO	ENSALADA MIXTA	PATATA DADO
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO



ARUME

garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar. van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

NOVIEMBRE
Sin Huevo

MARISTAS



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES 01/11/2018	VENRES 02/11/2018
			FESTIVO	NON LECTIVO

LUNS 05/11/2018	MARTES 06/11/2018	MÉRCORES 07/11/2018	XOVES 08/11/2018	VENRES 09/11/2018
LENTEJAS CON CHORIZO	COLIFLOR A LA GALLEGA	SOPA DE POLLO	FABADA	CREMA DE ESPINACAS
GUIISO DE CHOUPA	MILANESA DE POLLO	PAVO ESTOFADO	MERLUZA AL HORNO	JAMON ASADO
PURE DE PATATA	ENSALADA DE TOMATE	PIMIENTOS ASADOS	ENSALADA	PATATA ASADA
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO

LUNS 12/11/2018	MARTES 13/11/2018	MÉRCORES 14/11/2018	XOVES 15/11/2018	VENRES 16/11/2018
MENESTRA	ESPAGUETTI BOLOÑESA	CALDO GALLEGO	POTAJE MONTAÑES	ENSALADA DE ATÚN
POLLO ASADO	ESTOFADO DE TERNERA	LIRIOS AL HORNO	LOMO FRESCO A LA PLANCHA	HAMBURGUESA
PATATA DADO	ARROZ PILLAF	PATATAS FRITAS	PATATA COCIDA	PATATAS ASADAS
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO

LUNS 19/11/2018	MARTES 20/11/2018	MÉRCORES 21/11/2018	XOVES 22/11/2018	VENRES 23/11/2018
BRECOL AL AJILLO	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA JULIANA	CREMA DE CALABAZA	LENTEJAS
BACALAO CON TOMATE	POLLO AL CHILINDRON	CERDO ESTOFADO CON FRUTAS	SALMON AL HORNO	LOMO ADOBADO
ARROZ	PATATAS FRITAS	PATATA COCIDA	ENSALADA	PATATAS FRITAS
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO

LUNS 26/11/2018	MARTES 27/11/2018	MÉRCORES 28/11/2018	XOVES 29/11/2018	VENRES 30/11/2018
CREMA DE ACELGAS	MACARRONES CON QUESO	FABADA	GUISANTES CON JAMÓN	POTAJE MONTAÑES
FILETE A LA PLANCHA	RAXO	POLLO ASADO	CAELLA AL HORNO	LOMO A LA NARANJA
ARROZ BLANCO	PATATAS FRITAS	PISTO	ENSALADA MIXTA	PATATA DADO
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / 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