

ENERO

MARISTAS


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 08/01/2018	MARTES 09/01/2018	MERCORES 10/01/2018	XOVES 11/01/2018	VENRES 12/01/2018
LENTEJAS CASERAS	CALDO GALLEGO	SOPA DE VERDURAS	ESPAGUETI BOLOGNESE	ARROZ C/POLLO
CREMA DE ZANAHORIA	MARMITACO DE PESCADO	JUDIAS CON AJADA	COLIFLOR	CREMA DE VERDURAS
SAN JACOBOS	POLLO AL HORNO	RAXO C/PIMIENTOS	HUEVOS C/EMPANADILLAS	PAVO ESTOFADO
MERLUZA ORLY	VARITAS DE PESCADO	ROLLITOS DE PRIMAVERA	BACALAO A LA BILBAINA	CALAMARES A LA ROMANA
PATATA COCIDA	ARROZ C/TOMATE	PATATAS FRITAS	PATATA COCIDA	PATATAS DADO
ENSALADA	PURÉ DE PATATA	TOMATES ASADOS	ENSALADA MIXTA	LECHUGA Y TOMATE
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 15/01/2018	MARTES 16/01/2018	MÉRCORES 17/01/2018	XOVES 18/01/2018	VENRES 19/01/2018
MACARRONES GRATINADOS	FABADA ASTURIANA	FIDEOS C/CARNE	PAELLA MIXTA	SOPA DE POLLO
BROCOLI C/BACON	ENSALADA DE MAR	COLIFLOR C/HUEVO	CREMA DE CALABAZA	GUISANTES C/JAMÓN
TERNERA ESTOFADA	LOMO A LA PLANCHA	NUGGETS DE POLLO	TORTILLA ESPAÑOLA	JAMÓN ESTOFADO
RABAS DE CALAMAR	CAELLA EN SALSA	MERLUZA A LA ROMANA	LIRIOS FRITOS	VARITAS DE PESCADO
PATATA PARISIEN	PATATAS FRITAS	PATATA COCIDA	LECHUGA Y TOMATE	PURÉ DE PATATA
ENSALADA	PURÉ DE PATATA	ENSALADA MIXTA	PATATAS AL VAPOR	PATATA DADO
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 22/01/2018	MARTES 23/01/2018	MÉRCORES 24/01/2018	XOVES 25/01/2018	VENRES 26/01/2018
ESPAGUETI BOLOGNESE	SOPA DE VERDURAS	POTAJE DE GARBANZOS	LENTEJAS CASERAS	ARROZ C/CARNE
CREMA DE ZANAHORIA	JUDIAS C/AJADA	ENSALADA DEL MAR	CREMA DE AVE	JUDIAS C/JAMÓN
SAN JACOBOS	MILANESA	ESTOFADO DE TERNERA	POLLO AL HORNO	HUEVOS C/GROQUETAS
BACALAO C/AJADA	CAELLA AL HORNO	CALAMARES A LA ROMANA	VARITAS DE PESCADO	MERLUZA A LA ROMANA
PATATA COCIDA	PATATAS FRITAS	PATATAS PARISIEN	PATATAS FRITAS	PATATAS AL VAPOR
ENSALADA	ENSALADA VARIADA	PURÉ DE PATATA	ENSALADA VARIADA	ENSALADA
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 29/01/2018	MARTES 30/01/2018	MERCORES 31/01/2018	XOVES	VENRES
FIDEOS C/ALMEJAS	SOPA DE VERDURAS	CALDO GALLEGO		
MENESTRA DE VERDURAS	GUISANTES C/JAMÓN	CREMA DE ESPINACAS		
FLAMENQUINES	RAXO C/PIMIENTOS	HUEVOS C/SALCHICHAS		
GUIISO DE PAVO	ROLLITOS DE PRIMAVERA	MERLUZA AL HORNO		
ARROZ C/ TOMATE	PATATAS FRITAS	ENSALADA VARIADA		
PATATA COCIDA	PURÉ DE PATATA	PATATA COCIDA		
FROITA / LACTEO	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

JANUARY

MARISTAS



ARUME

COCINAMOS PARA TI

MONDAY 08/01/2018	TUESDAY 09/01/2018	WEDNESDAY 10/01/2018	THURSDAY 11/01/2018	FRIDAY 12/01/2018
LENTILS STEW	GALICIAN BROTH	VEGETABLES SOUP	SPAGHETTI BOLOGNESE	RICE WITH CHICKEN
CARROT CREAM	FISH STEW	FRENCH BEANS W/PAPRIKA AND GARLIC SAUCE	CAULIFLOWER WITH PAPRIKA SAUCE	VEGETABLES CREAM
BREADCRUMBED FRIED HAM AND CHEESE	BAKED CHICKEN	FRIED PORK LOIN WITH PEPPER	EGGS WITH SMALL PASTY	TURKEY STEW
BATTERED HAKE FILETS	DEEP FRIED FISH STICKS	SPRING ROLLS	COD TO "BILBAINA"	BATTERED SQUID RINGS
BOILED POTATOES	RICE WITH TOMATO SAUCE	FRIED POTATOES	BOILED POTATOES	DICED POTATOES
MIXED SALAD	MASHED POTATOES	BAKED TOMATOES	MIXED SALAD	LETTUCE AND TOMATO
FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY
MONDAY 15/01/2018	TUESDAY 16/01/2018	WEDNESDAY 17/01/2018	THURSDAY 18/01/2018	FRIDAY 19/01/2018
GRATIN MACARONI	BEANS STEW	VERMICELLI WITH MEAT	SEAFOOD AND MEAT PAELLA	CHICKEN SOUP
BROCOLI WITH BACON	SEAFOOD SALAD	CAULIFLOWER WITH BOILED EGGS	PUMKIN CREAM	GREEN PEAS WITH HAM
BEEF STEW	GRILLED PORK LOIN	CHICKEN NUGGETS	SPANISH OMELETTE	BRAISED HAM
BATTERED SQUID STICKS	BLUE SHARK IN SAUCE	HAKE TO "ROMANA"	DEEP FRIED LILY FISH	DEEP FRIED FISH STICKS
PARISIEN POTATOES	FRIED POTATOES	MIXED SALAD	LETTUCE AND TOMATO	DICED POTATOES
SALAD	MASHED POTATOES	BOILED POTATOES	STEAMED POTATOES	MASHED POTATOES
FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY
MONDAY 22/01/2018	TUESDAY 23/01/2018	WEDNESDAY 24/01/2018	THURSDAY 25/01/2018	FRIDAY 26/01/2018
SPAGHETTI BOLOGNESE	VEGETABLES SOUP	CHICKPEAS STEW	LENTILS STEW	RICE WITH MEAT
CARROT CREAM	FRENCH BEANS WITH PAPRIKA AND GARLIC SAUCE	SEAFOOD SALAD	CHICKEN CREAM	FRENCH BEANS WITH HAM
BREADCRUMBED FRIED HAM AND CHEESE	CHICKEN MILANESE	BEEF STEW	BAKED CHICKEN	EGGS WITH CROQUETTES
COD WITH GALIC AND PAPRIKA SAUCE	BAKED BLUE SHARK	BATTERED SQUID RINGS	BATTERED FISH STICKS	HAKE TO "ROMANA"
BOILED POTATOES	FRIED POTATOES	PARISIEN POTATOES	FRIED POTATOES	STEAMED POTATOES
SALAD	MIXED SALAD	MASHED POTATOES	MIXED SALAD	SALAD
FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY	FRUIT/DAIRY
MONDAY 29/01/2018	TUESDAY 30/01/2018	WEDNESDAY 31/01/2018		
VERMICELLI WITH CLAMS	VEGETABLES SOUP	GALICIAN BROTH		
VEGETABLE STEW	GREEN PEAS WITH HAM	SPINACH CREAM		
FLAMENQUINES	FRIED PORK LOIN WITH PEPPER	EGGS WITH SAUSAGES		
TURKEY STEW	SPRING ROLLS	BAKED HAKE		
RICE WITH TOMATO SAUCE	FRIED POTATOES	BOILED POTATOES		
BOILED POTATOES	MASHED POTATOES	MIXED SALAD		
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 visite: www.arumeservicios.com

ENERO

MARISTAS



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS 08/01/2018	MARTES 09/01/2018	MERCORES 10/01/2018	XOVES 11/01/2018	VENRES 12/01/2018
LENTEJAS CASERAS	CALDO GALLEGO	SOPA DE VERDURAS	ESPAGUETI BOLOGNESE	ARROZ C/POLLO
CREMA DE ZANAHORIA	MARMITACO DE PESCADO	JUDIAS CON AJADA	COLIFLOR	CREMA DE VERDURAS
	POLLO AL HORNO	RAXO C/PIMIENTOS	HUEVOS C/SALCHICHAS	PAVO ESTOFADO
MERLUZA ORLY	VARITAS DE PESCADO		BACALAO A LA BILBAINA	
PATATA COCIDA	ARROZ C/TOMATE	PATATAS FRITAS	PATATA COCIDA	PATATAS DADO
ENSALADA	PURÉ DE PATATA	TOMATES ASADOS	ENSALADA MIXTA	LECHUGA Y TOMATE
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 15/01/2018	MARTES 16/01/2018	MÉRCORES 17/01/2018	XOVES 18/01/2018	VENRES 19/01/2018
MACARRONES GRATINADOS	FABADA ASTURIANA	FIDEOS C/CARNE	PAELLA MIXTA	SOPA DE POLLO
BROCOLI C/BACON	ENSALADA DE ATÚN	COLIFLOR C/HUEVO	CREMA DE CALABAZA	GUISANTES C/JAMÓN
TERNERA ESTOFADA	LOMO A LA PLANCHA	POLLO AL HORNO	TORTILLA ESPAÑOLA	JAMÓN ESTOFADO
	CAELLA EN SALSA	MERLUZA CON SALSA	LIRIOS FRITOS	
PATATA PARISIEN	PATATAS FRITAS	PATATA COCIDA	LECHUGA Y TOMATE	PURÉ DE PATATA
ENSALADA	PURÉ DE PATATA	ENSALADA MIXTA	PATATAS AL VAPOR	PATATA DADO
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 22/01/2018	MARTES 23/01/2018	MÉRCORES 24/01/2018	XOVES 25/01/2018	VENRES 26/01/2018
ESPAGUETI BOLOGNESE	SOPA DE VERDURAS	POTAJE DE GARBANZOS	LENTEJAS CASERAS	ARROZ C/CARNE
CREMA DE ZANAHORIA	JUDIAS C/AJADA	ENSALADA DE MAR	CREMA DE AVE	JUDIAS C/JAMÓN
	FILETE DE POLLO	ESTOFADO DE TERNERA	POLLO AL HORNO	HUEVOS C/SALCHICHAS
BACALAO C/AJADA	CAELLA AL HORNO			MERLUZA EN SALSA
PATATA COCIDA	PATATAS FRITAS	PATATAS PARISIEN	PATATAS FRITAS	PATATAS AL VAPOR
ENSALADA	ENSALADA VARIADA	PURÉ DE PATATA	ENSALADA VARIADA	ENSALADA
FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO	FROITA / LACTEO
LUNS 29/01/2018	MARTES 30/01/2018	MERCORES 31/01/2018	XOVES	VENRES
FIDEOS C/ALMEJAS	SOPA DE VERDURAS	CALDO GALLEGO		
MENESTRA DE VERDURAS	GUISANTES C/JAMÓN	CREMA DE ESPINACAS		
	RAXO C/PIMIENTOS	HUEVOS C/SALCHICHAS		
GUIZO DE PAVO		MERLUZA AL HORNO		
ARROZ C/ TOMATE	PATATAS FRITAS	ENSALADA VARIADA		
PATATA COCIDA	PURÉ DE PATATA	PATATA COCIDA		
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