

Lunes
23-sep.

Martes
24-sep.

Miércoles
25-sep.

Jueves
26-sep.

Viernes
27-sep.

Primeros Platos

Buffet ensaladas

Revuelto de verduras

VE: 180,862 kcal GRA: 13,749g HC: 2,464 g
PROT: 11,784 g



Sopa de huevo y pollo

VE: 144,737 kcal GRA: 9,538g HC: 5,583 g
PROT: 8,599 g



Buffet ensaladas

Crema de brócoli y calabacín

VE: 148,323 kcal GRA: 7,722g HC: 15,785 g
PROT: 2,873 g



Lentejas con chorizo

VE: 344,775 kcal GRA: 13,884g HC: 35,5 g
PROT: 15,856 g



Buffet ensaladas

Alubias con calabaza

VE: 265,96 kcal GRA: 4,916g HC: 35,54 g
PROT: 12,04 g



Canelones

VE: 251,537 kcal GRA: 14,321g HC: 19,686 g
PROT: 9,518 g



Buffet ensaladas

Arroz milanesa

VE: 267,611 kcal GRA: 4,885g HC: 46,807 g
PROT: 7,997 g



Empanada de york y queso

VE: 183,2 kcal GRA: 8,08g HC: 19,12 g
PROT: 8,48 g



Buffet ensaladas

Pasta al pesto verde

VE: 397,371 kcal GRA: 7,945g HC: 66,399 g
PROT: 13,158 g



Coliflor a la gallega

VE: 82,41 kcal GRA: 5,169g HC: 6,833 g
PROT: 1,526 g



Segundos Platos

Carbonada Flamanda

VE: 384,531 kcal GRA: 27,653g HC: 10,971 g
PROT: 23,065 g



Caballa gratinada

VE: 1050,834 kcal GRA: 70,211g HC: 13,62 g
PROT: 90,889 g



Pizza de york y queso

VE: 357,175 kcal GRA: 12,327g HC: 47,873 g
PROT: 13,305 g



Merluza en salsa verde

VE: 188,187 kcal GRA: 10,334g HC: 10,054 g
PROT: 13,221 g



Fajitas con pollo

VE: 394,903 kcal GRA: 15,624g HC: 42,72 g
PROT: 20,473 g



Tortilla de patata

VE: 248,7 kcal GRA: 14,1g HC: 19,65 g
PROT: 7,95 g



Jamón asado

VE: 160,415 kcal GRA: 10,646g HC: 0,074 g
PROT: 16,016 g



Atún encebollado

VE: 199,494 kcal GRA: 13,509g HC: 1,794 g
PROT: 16,67 g



Pollo asado

VE: 222,368 kcal GRA: 13,783g HC: 3,468 g
PROT: 20,582 g



Arroz con bacalao

VE: 173,087 kcal GRA: 5,956g HC: 19,702 g
PROT: 10,183 g



Guarniciones

Arroz al vapor

VE: 219,655 kcal GRA: 3,481g HC: 43,379 g
PROT: 3,586 g



Patata panadera

VE: 156,198 kcal GRA: 6,291g HC: 20,353 g
PROT: 2,927 g



Patata cocida

VE: 158,97 kcal GRA: 3,297g HC: 27 g
PROT: 3,75 g



Guisantes y zanahorias

VE: 166,97 kcal GRA: 3,697g HC: 18,65 g
PROT: 8,4 g



Puré de patata

VE: 68,768 kcal GRA: 1,117g HC: 11,73 g
PROT: 1,739 g



Arroz al vapor

VE: 219,655 kcal GRA: 3,481g HC: 43,379 g
PROT: 3,586 g



Ensalada

VE: 8,5 kcal GRA: 0,15g HC: 0,7 g PROT:
0,75 g



Champiñones al ajillo

VE: 59,917 kcal GRA: 5,277g HC: 1,187 g
PROT: 1,492 g



Patata frita

VE: 150,17 kcal GRA: 3,277g HC: 25,2 g
PROT: 3,5 g



Judías salteadas

VE: 68,85 kcal GRA: 3,22g HC: 5,73 g PROT:
2,583 g



Fruta / Lácteo

Fruta / Lácteo

Fruta / Lácteo

Fruta / Lácteo

Fruta / Lácteo

ARUME garantiza que estos menús fueron planificados según principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad.

