

MAIO

MARISTAS VIGO

DIETA



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 3-mai	MARTES 4-mai	MÉRCORES 5-mai	XOVES 6-mai	VENRES 7-mai
CREMA DE PORRO PAVO NO SEU XUGO CON PASTA REFOGADA IOGUR DESNATADO	CALDO VEXETAL FILETE RUSO Á PRANCHA CON TOMATE GRELLADO FROITA	CREMA DE CHÍCHAROS BACALLAU Á PRANCHA CON ARROZ FROITA	XUDÍAS REFOGADAS TORTILLA FRANCESA CON TOMATE IOGUR DESNATADO	CODIÑOS REFOGADOS PEIXE PAU A PRANCHA CON LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA
LUNS 10-mai	MARTES 11-mai	MÉRCORES 12-mai	XOVES 13-mai	VENRES 14-mai
CREMA DE CABACIÑA CARNE NO SEU XUGO CON ARROZ IOGUR DESNATADO	ESPAGUETIS REFOGADOS XAMÓN Á PRANCHA CON ENSALADA FROITA	CREMA DE VERDURA RAIA COCIDA CON PATACA COCIDA IOGUR DESNATADO	ENSALADA RUSA S/MAHONESA POLO AO LIMÓN CON LEITUGA FROITA	
LUNS 17-mai	MARTES 18-mai	MÉRCORES 19-mai	XOVES 20-mai	VENRES 21-mai
	BRÓCOLI REFOGADO SALMÓN A PRANCHA CON MACARRÓNS REFOGADOS IOGUR DESNATADO	CREMA DE BONIATO E PORRO XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO CON ARROZ EN BRANCO FROITA	SOPA DE ESTRELAS TENREIRA NO SEU XUGO CON MINESTRA E PATACA COCIDA FROITA	LENTELLAS VEXETÁIS TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL IOGUR DESNATADO
LUNS 24-mai	MARTES 25-mai	MÉRCORES 26-mai	XOVES 27-mai	VENRES 28-mai
ARROZ CON VERDURAS LOMBO Á PRANCHA CON ENSALADA DE TOMATE E OUREGO IOGUR DESNATADO	SOPA DE AVE FILETE DE PESCADA CON ESPINACAS FROITA	XUDÍAS REFOGADAS CARNE PICADA SALTEADA CON PASTA FROITA	CREMA VEXETAL PEIXE NO SEU XUGO CON ARROZ FROITA	ENSALADA DE PASTA POLO NO SEU XUGO CON LEITUGA IOGUR DESNATADO
LUNS 31-mai	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ENSALADA VARIADA VEXETAL HAMBURGUESA Á PRANCHA CON PATACA COCIDA IOGUR DESNATADO				
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES



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.

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Arume
DNI.: 35.322.598 - A

MAIO

MARISTAS VIGO

GLUTEN



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS 3-mai	MARTES 4-mai	MÉRCORES 5-mai	XOVES 6-mai	VENRES 7-mai
CREMA DE PORRO PAVO NO SEU XUGO CON PASTA ESP. LÁCTEO	CALDO GALEGO FILETE À PRANCHA, TOMATE GRELLADO CON PURÉ FROITA	CREMA DE CHÍCHAROS BACALLAU À PRANCHA CON ARROZ FROITA	XUDÍAS À RIOXANA TORTILLA DE PATACAS CON TOMATE LÁCTEO	PASTA ESP. REFOGADA PEIXE PAU À PRANCHA CON LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA
LUNS 10-mai	MARTES 11-mai	MÉRCORES 12-mai	XOVES 13-mai	VENRES 14-mai
CREMA DE CABACIÑA CARNE NO SEU XUGO CON ARROZ LÁCTEO	PASTA ESP. CON TOMATE XAMÓN À PRANCHA CON ENSALADA FROITA	CREMA DE VERDURA RAIA A GALEGA PATACAS COCIDAS CON ALLADA LÁCTEO	ENSALADA RUSA POLO AO LIMÓN CON PATACAS FRITAS FROITA	
LUNS 17-mai	MARTES 18-mai	MÉRCORES 19-mai	XOVES 20-mai	VENRES 21-mai
	BRÓCOLI REFOGADO SALMÓN CON PASTA ESP. LÁCTEO	CREMA DE BONIATO E PORRO XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO CON ARROZ FROITA	SOPA DE PASTA ESP. TENREIRA ESTUFADA À XARDINEIRA CON PATACAS FROITA	CREMA DE VERDURA TORTILLA DE PATACAS CON TOMATE NATURAL LÁCTEO
LUNS 24-mai	MARTES 25-mai	MÉRCORES 26-mai	XOVES 27-mai	VENRES 28-mai
ARROZ MILANESA Lombo à prancha con ensalada de tomate e ourego LÁCTEO	SOPA DE AVE ESP. FILETE DE PESCADA CON PATACAS AO GRATÉN FROITA	XUDÍAS CON OVO CARNE PICADA SALTEADA CON PASTA ESP. FROITA	CREMA VEXETAL PAELLA MARIÑEIRA FROITA	ENSALADA DE PASTA ESP. POLO AO CHILINDRÓN CON PURÉ XEADO S/GLUTEN
LUNS 31-mai	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
MACARRÓNS ESP. AO GRATÉN FILETE À PRANCHA CON ENSALADA E PATACAS FRITAS XEADO S/GLUTEN				
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES



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.

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Arume
DNI.: 35.322.598 - A

MAIO

MARISTAS VIGO



ARUME

COCINAMOS PARA TI

OVO

LUNS 3-mai	MARTES 4-mai	MÉRCORES 5-mai	XOVES 6-mai	VENRES 7-mai
CREMA DE PORRO PAVO NO SEU XUGO CON PASTA LÁCTEO	CALDO GALEGO FILETE Á PRANCHA C/TOMATE GRELLADO CON PURÉ FROITA	CREMA DE CHÍCHAROS BACALLAU Á PRANCHA CON ARROZ FROITA	XUDÍAS Á RIOXANA POLO NO SEU XUGO CON TOMATE LÁCTEO	CODIÑOS REFOGADOS PEIXE PAU Á PRANCHA CON LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA
LUNS 10-mai	MARTES 11-mai	MÉRCORES 12-mai	XOVES 13-mai	VENRES 14-mai
CREMA DE CABACIÑA CARNE NO SEU XUGO CON ARROZ LÁCTEO	ESPAGUETI Á CARBONARA XAMÓN Á PRANCHA CON ENSALADA FROITA	CREMA DE VERDURA RAIA A GALEGA PATACAS COCIDAS CON ALLADA LÁCTEO	ENSALADA RUSA S/ OVO S/ MAHONESA POLO AO LIMÓN CON PATACAS FRITAS FROITA	
LUNS 17-mai	MARTES 18-mai	MÉRCORES 19-mai	XOVES 20-mai	VENRES 21-mai
	BRÓCOLI REFOGADO SALMÓN CON MACARRÓNS LÁCTEO	CREMA DE BONIATO E PORRO XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO CON ARROZ FROITA	SOPA DE ESTRELAS TENREIRA ESTUFADA Á XARDINEIRA CON PATACAS FROITA	LENTELLAS Á CASEIRA PAVO NO SEU XUGO CON TOMATE NATURAL LÁCTEO
LUNS 24-mai	MARTES 25-mai	MÉRCORES 26-mai	XOVES 27-mai	VENRES 28-mai
ARROZ CON VERDURAS LOMBO Á PRANCHA CON ENSALADA DE TOMATE E OUREGO LÁCTEO	SOPA DE AVE FILETE DE PESCADA C/ ESPINACAS CON PATACAS AO GRATÉN FROITA	XUDÍAS REFOGADAS CARNE PICADA SALTEADA CON PASTA FROITA	CREMA VEXETAL PAELLA MARIÑEIRA FROITA	ENSALADA DE PASTA S/ OVO POLO NO SEU XUGO CON LEITUGA LÁCTEO
LUNS 31-mai	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
MACARRÓNS REFOGADOS FILETE Á PRANCHA CON ENSALADA E PATACAS FRITAS LÁCTEO				
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES



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.

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Arume
DNI.: 35.322.598 - A

MAIO

MARISTAS VIGO



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LACTOSA

LUNS 3-mai	MARTES 4-mai	MÉRCORES 5-mai	XOVES 6-mai	VENRES 7-mai
CREMA DE PORRO S/LACT. PAVO NO SEU XUGO CON PASTA IOGUR S/LACTOSA	CALDO GALEGO FILETE Á PRANCHA C/TOMATE GRELLADO CON PATACAS FROITA	CREMA DE CHÍCHAROS S/LACT. BACALLAU Á PRANCHA CON ARROZ FROITA	XUDÍAS Á RIOXANA TORTILLA DE PATACA CON TOMATE IOGUR S/LACTOSA	CODIÑOS REFOGADOS PEIXE PAU Á PRANCHA CON LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA
LUNS 10-mai	MARTES 11-mai	MÉRCORES 12-mai	XOVES 13-mai	VENRES 14-mai
CREMA DE CABACIÑA S/LACT. CARNE NO SEU XUGO CON ARROZ IOGUR S/LACTOSA	ESPAGUETI REFOGADOS MILANESA CON ENSALADA FROITA	CREMA DE VERDURA S/LACT. RAIA A GALEGA PATACAS COCIDAS CON ALLADA IOGUR S/LACTOSA	ENSALADA RUSA POLO AO LIMÓN CON PATACAS FRITAS FROITA	
LUNS 17-mai	MARTES 18-mai	MÉRCORES 19-mai	XOVES 20-mai	VENRES 21-mai
	BRÓCOLI REFOGADO SALMÓN CON MACARRÓNS IOGUR S/LACTOSA	CREMA DE BONIATO E PORRO S/LACT. XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO CON ARROZ FROITA	SOPA DE ESTRELAS TENREIRA ESTUFADA Á XARDINEIRA CON PATACAS FROITA	LENTELLAS Á CASEIRA TORTILLA DE PATACA CON TOMATE NATURAL IOGUR S/LACTOSA
LUNS 24-mai	MARTES 25-mai	MÉRCORES 26-mai	XOVES 27-mai	VENRES 28-mai
ARROZ CON VERDURAS LOMBO Á PRANCHA CON ENSALADA DE TOMATE E OUREGO IOGUR S/LACTOSA	SOPA DE AVE FILETE DE PESCADA CON ESPINACAS FROITA	XUDÍAS CON OVO CARNE PICADA SALTEADA CON PASTA FROITA	CREMA VEXETAL S/LACT. PAELLA MARIÑEIRA FROITA	ENSALADA DE PASTA S/LACT. POLO AO CHILINDRÓN CON PATACAS IOGUR S/LACTOSA
LUNS 31-mai	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
MACARRÓNS REFOGADOS FILETE Á PRANCHA CON ENSALADA E PATACAS FRITAS IOGUR S/LACTOSA				
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES



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.

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Arume
DNI.: 35.322.598 - A