

XUÑO

MARISTAS VIGO



ARUME

COCINAMOS PARA TI

DIETA

LUNS	MARTES 1-xuñ.	MÉRCORES 2-xuñ.	XOVES 3-xuñ.	VENRES 4-xuñ.
	FABAS CON CABAZA TORTILLA FRANCESA CON TOMATE GRELLADO FROITA	CREMA DE CENORIA FILETE Á PRANCHA CON ARROZ PILLAW FROITA	SOPA VEXETAL ATÚN Á PRANCHA CON PATACA AO VAPOR IOGUR DESNATADO	ENSALADA CAMPEIRA POLO NO SEU XUGO CON PASTA REFOGADA FROITA
LUNS 7-xuñ.	MARTES 8-xuñ.	MÉRCORES 9-xuñ.	XOVES 10-xuñ.	VENRES 11-xuñ.
ENSALADA DE GARAVANZOS ROTTI DE PAVO S/SALSA CON ARROZ IOGUR DESNATADO	ESPAGUETI REFOGADO CON PISTO XUREL Á PRANCHA CON ENSALADA FROITA	SOPA DE LETRAS OVOS COCIDOS, XUDÍAS CON PATACAS COCIDAS IOGUR DESNATADO	CRMA DE COLIFLOR E MAZÁ TENREIRA NO SEU XUGO CON ARROZ EN BRANCO FROITA	ENSALADA TRICOLOR RAIA COCIDA CON PATACA COCIDA FROITA
LUNS 14-xuñ.	MARTES 15-xuñ.	MÉRCORES 16-xuñ.	XOVES 17-xuñ.	VENRES 18-xuñ.
CREMA DE PORRO PAVO NO SEU XUGO CON PASTA REFOGADA IOGUR DESNATADO	SALPICÓN FILETE RUSO Á PRANCHA CON TOMATE GRELLADO FROITA	ENSALADA BACALLAU Á PRANCHA CON ARROZ FROITA	LENTELLAS VEXETÁIS TORTILLA FRANCESA CON TOMATE IOGUR DESNATADO	CODIÑOS REFOGADOS PESCADA Á PRANCHA CON LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA
LUNS 21-xuñ.	MARTES 22-xuñ.	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ENSALADA CAPRESSE CARNE NO SEU XUGO CON ARROZ IOGUR DESNATADO	CREMA DE CABACIÑA FILETE Á PRANCHA CON ENSALADA FROITA			
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

XUÑO

MARISTAS VIGO

GLUTEN


**ARUME**  
 COCINAMOS PARA TI

LUNS	MARTES 1-xuñ.	MÉRCORES 2-xuñ.	XOVES 3-xuñ.	VENRES 4-xuñ.
	FABAS CON CABAZA TORTILLA DE PATACA CON TOMATE GRELLADO FROITA	ENSALADA RUSA FILETE Á PRANCHA CON ARROZ PILLAW FROITA	SOPA VEXETAL ESP. ATÚN Á PRANCHA CON PATACA AO VAPOR LÁCTEO	ENSALADA CAMPEIRA PEITUGA DE POLO E PASTA ESP. FROITA
LUNS 7-xuñ.	MARTES 8-xuñ.	MÉRCORES 9-xuñ.	XOVES 10-xuñ.	VENRES 11-xuñ.
ENSALADA DE GARAVANZOS ROTTI DE PAVO CON ARROZ LÁCTEO	PASTA ESP. CON PISTO XUREL Á PRANCHA CON PATACA ASADA FROITA	SOPA DE LETRAS ESP. OVOS COCIDOS, CHOURIZO XUDIÁS E PATACA XEADO	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ TENREIRA ESTOUFADA CON ARROZ FROITA	ENSALADA TRICOLOR S/GLUTEN RAIA COCIDA CON PATACA COCIDA FROITA
LUNS 14-xuñ.	MARTES 15-xuñ.	MÉRCORES 16-xuñ.	XOVES 17-xuñ.	VENRES 18-xuñ.
CREMA DE PORRO PAVO NO SEU XUGO CON PASTA ESP. LÁCTEO	SALPICÓN FILETE Á PRANCHA, TOMATE GRELLADO CON PURÉ FROITA	ENSALADA BACALLAU Á PRANCHA CON ARROZ FROITA	SOPA DE AVE ESP. TORTILLA DE PATACAS CON TOMATE LÁCTEO	PASTA ESP. CON TOMATE E QUEIXO PESCADA Á PRANCHA CON LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA
LUNS 21-xuñ.	MARTES 22-xuñ.	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ENSALADA CAPRESSE S/GLUTEN CARNE NO SEU XUGO CON ARROZ LÁCTEO	CREMA DE CABACIÑA PIZZA CASEIRA ESP. FROITA			
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

XUÑO

MARISTAS VIGO


**ARUME**  
 COCINAMOS PARA TI

OVO

LUNS	MARTES 1-xuñ.	MÉRCORES 2-xuñ.	XOVES 3-xuñ.	VENRES 4-xuñ.
	FABAS CON CABAZA  PAVO NO SEU XUGO CON TOMATE GRELLADO  FROITA	CREMA DE CENORIA  FILETE Á PRANCHA  CON ARROZ PILLAW  FROITA	SOPA VEXETAL  ATÚN Á PRANCHA  CON PATACA AO VAPOR  LÁCTEO	ENSALADA CAMPEIRA S/ OVO  PEITUGA DE POLO  CON PASTA REFOGADA  FROITA
LUNS 7-xuñ.	MARTES 8-xuñ.	MÉRCORES 9-xuñ.	XOVES 10-xuñ.	VENRES 11-xuñ.
ENSALADA DE GARAVANZOS S/OVO  ROTTI DE PAVO  CON ARROZ  LÁCTEO	ESPAGUETI C/ PISTO  XUREL Á PRANCHA  CON PATACA ASADA  FROITA	SOPA DE LETRAS  XUDÍAS, CHOURIZO  CON PATACAS  LÁCTEO	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ  TENREIRA NO SEU XUGO  CON ARROZ  FROITA	ENSALADA TRICOLOR S/OVO  RAIA COCIDA  CON PATACA COCIDA  FROITA
LUNS 14-xuñ.	MARTES 15-xuñ.	MÉRCORES 16-xuñ.	XOVES 17-xuñ.	VENRES 18-xuñ.
CREMA DE PORRO  PAVO NO SEU XUGO  CON PASTA  LÁCTEO	SALPICÓN S/OVO S/MAHONESA FILETE Á PRANCHA C/TOMATE GRELLADO  CON PURÉ  FROITA	ENSALADA  BACALLAU Á PRANCHA  CON ARROZ  FROITA	LENTELLAS VEXETÁIS  POLO NO SEU XUGO  CON TOMATE  LÁCTEO	CODIÑOS CON TOMATE  PESCADA Á PRANCHA  CON LEITUGA, MILLO E CENORIA  FROITA
LUNS 21-xuñ.	MARTES 22-xuñ.	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ENSALADA CAPRESSE S/OVO  CARNE NO SEU XUGO  CON ARROZ  LÁCTEO	CREMA DE CABACIÑA  PIZZA CASEIRA ESP.  FROITA			
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

XUÑO

MARISTAS VIGO



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LACTOSA

LUNS	MARTES 1-xuñ.	MÉRCORES 2-xuñ.	XOVES 3-xuñ.	VENRES 4-xuñ.
	FABAS CON CABAZA TORTILLA DE PATACA CON TOMATE GRELLADO S/QUEIXO FROITA	ENSALADA RUSA FILETE Á PRANCHA CON ARROZ PILLAW FROITA	SOPA VEXETAL ATÚN Á PRANCHA CON PATACA AO VAPOR IOGUR S/LACTOSA	ENSALADA CAMPEIRA PEITUGA DE POLO CON PASTA REFOGADA FROITA
LUNS 7-xuñ.	MARTES 8-xuñ.	MÉRCORES 9-xuñ.	XOVES 10-xuñ.	VENRES 11-xuñ.
ENSALADA DE GARAVANZOS ROTTI DE PAVO CON ARROZ IOGUR S/LACTOSA	ESPAGUETI C/ PISTO XUREL Á PRANCHA CON PATACA ASADA FROITA	SOPA DE LETRAS OVOS COCIDOS, CHOURIZO XUDIÁS E PATACAS IOGUR S/LACTOSA	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ S/ LACT. TENREIRA NO SEU XUGO CON ARROZ FROITA	ENSALADA TRICOLOR RAIA COCIDA CON PATACA COCIDA FROITA
LUNS 14-xuñ.	MARTES 15-xuñ.	MÉRCORES 16-xuñ.	XOVES 17-xuñ.	VENRES 18-xuñ.
CREMA DE PORRO S/LACT. PAVO NO SEU XUGO CON PASTA IOGUR S/LACTOSA	SALPICÓN FILETE Á PRANCHA C/TOMATE GRELLADO CON PATACAS FROITA	ENSALADA BACALLAU Á PRANCHA CON ARROZ FROITA	LENTELLAS VEXETÁIS TORTILLA DE PATACA CON TOMATE IOGUR S/LACTOSA	CODIÑOS CON TOMATE PESCADA Á PRANCHA CON LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA
LUNS 21-xuñ.	MARTES 22-xuñ.	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ENSALADA MIXTA S/LACT. CARNE NO SEU XUGO CON ARROZ IOGUR S/LACTOSA	CREMA DE CABACIÑA S/LACT. PIZZA CASEIRA S/LACT. FROITA			
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES

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.

Revisado: Carlos Sanmartín González  
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética  
Departamento de Calidad de Arume  
DNI.: 35.322.596 - A