

XANEIRO

SEN OVO



ARUME

COCINAMOS PARA TI

| LUNS 04/01/2021 | MARTES 05/01/2021 | MÉRCORES 06/01/2021 | XOVES 07/01/2021 | VENRES 08/01/2021 |
|--------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------|---|
| | | | | CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS |
| | | | | PESCADA O FORNO |
| | | | | PATACA COCIDA |
| | | | | FROITA |
| LUNS 11/01/2021 | MARTES 12/01/2021 | MÉRCORES 13/01/2021 | XOVES 14/01/2021 | VENRES 15/01/2021 |
| ARROZ TRES DELICIAS | CREMA DE CABAZA | LENTELLAS VEXETAIS | XUDIAS REFOGADAS | FABAS CON CABAZA |
| LOMBO EN SALSA | ESTUFADO DE PAVO | PESCADA A GALEGA | XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS | XURELO EN SALSA VERDE |
| PURÉ DE PATACA | MACARRONS | PATACA COCIDA | LEITUGA E TOMATE | CHÍCHAROS E PATACAS |
| FROITA | IOGUR | FROITA | IOGUR | FROITA |
| LUNS 18/01/2021 | MARTES 19/01/2021 | MÉRCORES 20/01/2021 | XOVES 21/01/2021 | VENRES 22/01/2021 |
| SOPA DE VERDURAS | GARAVANZOS CON VERDURAS | CREMA DE CENORIA E BROCOLI | ESPIRAIS O FORNO | COLIFLOR A GALEGA |
| TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ | FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA | ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS | SALMON EN SALSA | POLO EN PEPITORIA |
| | ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS | | VERDURAS | ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS |
| IOGUR | FROITA | IOGUR | FROITA | FROITA |
| LUNS 25/01/2021 | MARTES 26/01/2021 | MÉRCORES 27/01/2021 | XOVES 28/01/2021 | VENRES 29/01/2021 |
| ENSALADA TROPICAL | SOPA VEXETAL | GARAVANZOS CON VERDURAS | MINESTRA SALTEADA | LENTELLAS A CASEIRA |
| LOMBO EN SALSA | ALBÓNDEGAS | PESCADA A MARIÑEIRA | POLO O CHILINDRON | FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA |
| MACARRONS | ARROZ BRANCO | PATACA O VAPOR | ARROZ BRANCO | LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA |
| FROITA | IOGUR | FROITA | FROITA | IOGUR |



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: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: 53172340 C