

OUTUBRO

LAXANTE


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020
			MACARRONS INTEGRAIS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS
			SALMON O FORNO	POLO O ALLO
			PISTO DE VERDURAS	ARROZ INTEGRAL
			FROITA	IOGUR
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020
PISTO	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS
GUIZO DE CARNE	PEITUGA DE PAVO ASADA	ATÚN GUISADO	POLO ASADO	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
	ARROZ INTEGRAL	MACARRONS INTEGRAIS	ARROZ INTEGRAL	
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020
	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS	BERENXENA A PRANCHA	LENTELLAS A CASEIRA
FESTIVO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA
	PATACA ASADA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020
BROCOLI SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E	CREMA DE CABACIÑA	MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS CON ALLO	FABAS VEXETAIS
LOMBO NATURAL ADUBADO	BACALLAO O FORNO	ALBÓNDEGAS	BACALLAO EMPANADO	GUIZO DE CARNE
PATACAS ASADAS	ARROZ INTEGRAL	XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020
PISTO	GARAVANZOS CON ACELGAS E ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE FABAS	BROCOLI REFOGADO
POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS	TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA GUISADA
LEITUGA E TOMATE	PATACAS COCIDAS	MACARRONS INTEGRAIS	TOMATE NATURAL	PISTO DE VERDURAS
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA


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.