

OUTUBRO

HIPOCALÓRICA-  
COLESTEROLEMIA



**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 SALTEADOS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS
			SALMON O FORNO	PEITUGA DE POLO
			PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO
			FROITA	IOGUR DESNATADO
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020
SOPA DE CABELLIN	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS
XAMÓN ASADO	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A PRANCHA	POLO ASADO	RAPE O FORNO
PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	FIDEOS	ARROZ O FORNO	PATACA COCIDA
IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020
FESTIVO	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA
	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	TORTILLA FRANCESA	XURELO A GALEGA
	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR
	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	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 BROCOLI E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS
LOMBO ASADO	BACALLAO O FORNO	XAMÓN ASADO	MARUCA O FORNO	COSTELETA DE PORCO
PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA COCIDA
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020
SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ACELGAS E ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA	TORTILLA FRANCESA	PESCADA O FORNO
LEITUGA E TOMATE	PATACAS COCIDAS	MACARRONS SALTEADOS	TOMATE NATURAL	PISTO DE VERDURAS
IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	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.