

XANEIRO

HIPOCALORICA-  
COLESTEROLEMIA

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 CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA
LOMBO ASADO	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	XURELO EN SALSA VERDE
PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS COCIDAS	LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS CON PATACAS
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	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 ESPINACAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS SALTEADOS	COLIFLOR A GALEGA
TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	PEITUGA DE PAVO ASADA	SALMON O FORNO	TORTILLA FRANCESA
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	PATACA ASADA	VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS
IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	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 ASADO	XAMÓN ASADO	PESCADA O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	FOGONEIRO O FORNO
MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO



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