

XANEIRO

SEN LEGUMINOSAS



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
PISTO	CREMA DE CABAZA	SOPA DE PASTA	BROCOLI A SALTEADO	CODIÑOS SALTEADOS
LOMBO EN SALSA	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO
PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS COCIDAS	LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA
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	CODIÑOS SALTEADOS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS SALTEADOS	COLIFLOR A GALEGA
TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA A ROMANA	PEITUGA DE PAVO ASADA	SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA
	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	PATACA ASADA	PISTO DE VERDURAS	ENSALADA
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 CON ANANÁS	SOPA VEXETAL	CODIÑOS SALTEADOS	PISTO	BROCOLI A SALTEADO
LOMBO EN SALSA	XAMÓN ASADO	PESCADA O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA
MACARRONS SALTEADOS	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