

XANEIRO

SIN SAL



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 VEXETAL
				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 CALABAZA	LENTELLAS VEXETAIS	JUDIAS SALTEADAS	FABAS CON CABAZA
LOMBO ASADO	PEITUGA DE PAVO	PESCADA O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO
PURE DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	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 VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS SALTEADOS	COLIFLOR A GALEGA
TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	ESTOFADO DE PAVO CON PATACAS	SALMON EN SALSA	POLO ASADO
	ENSALADA		MINESTRA SALTEADA	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	GARAVANZOS CON VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS VEXETAIS
LOMBO ASADO	XAMÓN ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	FOGONEIRO O FORNO
MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BLANCO	PATACA COCIDA	ARROZ BLANCO	ENSALADA
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