

XANEIRO

LAXANTE



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 GUISADA
				PATACAS COCIDAS
				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	LENTELLAS VEXETAIS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA
FILETE RUSO EN SALSA DE TOMATE	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	XURELO EN SALSA VERDE
PURÉ DE PATACA	MACARRONS INTEGRAIS	PATACAS COCIDAS	LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS CON 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 DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE CABACIÑA	MACARRONS INTEGRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA
TENREIRA ASADA	FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS	SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA
ARROZ INTEGRAL	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		PISTO DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS
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 TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	PISTO	LENTELLAS A CASEIRA
LOMBO EN SALSA	ALBÓNDEGAS	PESCADA A MARIÑEIRA	POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA
MACARRONS INTEGRAIS	ARROZ INTEGRAL	PATACAS O VAPOR	ARROZ INTEGRAL	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR



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