

MAIO

SEN LACTOSA-PROTEINA
DO LEITE



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021
CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE GARAVANZOS, ESPINACAS, LEITUGA E CENORIA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	LENTELLAS CON CHOURIZO
POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TENREIRA GUIADA CON CHAMPIÑONS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	MACARRONS SALTEADOS	TOMATE NATURAL	VERDURAS E PATACAS
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 10/05/2021	MARTES 11/05/2021	MÉRCORES 12/05/2021	XOVES 13/05/2021	VENRES 14/05/2021
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADILLA CON ATÚN E OVO COCIDO	LENTELLAS VEXETAIS	SOPA MARAVILLA	FABAS CON CABAZA
LOMBO ASADO	BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA A GALEGA	POLO ASADO	SALMON O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA COCIDA	ENSALADA	PISTO DE VERDURAS
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 17/05/2021	MARTES 18/05/2021	MÉRCORES 19/05/2021	XOVES 20/05/2021	VENRES 21/05/2021
FESTIVO	SOPA DE PASTA	CREMA DE CENORIA E BROCOLI	SOPA DE PASTA	COLIFLOR A GALEGA
	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS E CHÍCHAROS	XURELO EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATACA
	FROITA	IOGUR DE SOIA	XUDIAS REFOGADAS	TOMATE NATURAL
			FROITA	FROITA
LUNS 24/05/2021	MARTES 25/05/2021	MÉRCORES 26/05/2021	XOVES 27/05/2021	VENRES 28/05/2021
ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	ENSALADA DA HORTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS CON CHOURIZO
LOMBO EN SALSA	POLO O CHILINDRON	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS	XAMÓN ASADO	PESCADA EN SALSA DE PORROS
MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ BRANCO		ARROZ BRANCO	VERDURAS
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA
LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021
ENSALADILLA CON ATÚN E OVO COCIDO				
PAELLA DE PAVO E CHAMPIÑONS				
FROITA				



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

Inés Barciela Cabaleiro