

OUTUBRO

SEN LACTOSA-PROTEINA DO
LEITE



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020
			MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS
			SALMON O FORNO	POLO O ALLO
			PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO
			FROITA	IOGUR DE SOIA
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020
SOPA DO DIA	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	GARAVANZOS CON VERDURAS
GUIZO DE CARNE	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	ATÚN GUISADO	POLO ASADO	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
		FIDEOS	ARROZ BRANCO	
IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020
FESTIVO	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS	SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA
	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA
		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR
	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020
BROCOLI A SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E	CREMA DE CENORIA E BROCOLI	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS
LOMBO EN SALSA	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	XAMON ASADO EN SALSA	MARUCA O FORNO	GUIZO DE CARNE
PATACA ASADA		XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020
SOPA DO DIA	GARAVANZOS CON ACELGAS E ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS
POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS	TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA EN SALSA
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	MACARRONS SALTEADOS	TOMATE NATURAL	PISTO DE VERDURAS
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA



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.