

OUTUBRO

FACIL MASTICACIÓN



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 SALTEADOS	CREMA DE PORROS
			SALMON O FORNO	ROLIÑO PRIMAVERA
			PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO
			IOGUR	IOGUR
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020
SOPA DE CABELLIN	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE AVE	GARAVANZOS CON ESPINACAS
FILETE RUSSO	PESCADA O FORNO	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	ROLIÑO PRIMAVERA	GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS
PATACA ASADA	ARROZ BRANCO		ARROZ BRANCO	
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
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 ESTUFADAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA
	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA
		CENORIA BABY		PATACAS O VAPOR
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020
BROCOLI SALTEADO	SOPA DE AVE	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS
MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	BACALLAO O FORNO	ALBONDEGAS	MARUCA O FORNO	ROLIÑO PRIMAVERA
	ARROZ BRANCO	PATACAS A XARDIÑEIRA	PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020
SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ACELGAS E ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS
RAPE O FORNO	XURELO O FORNO	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA GUISADA
PURÉ DE PATACA	PATACAS COCIDAS			PISTO DE VERDURAS
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	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.