

OUTUBRO

SEN SAL



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS	CALDO VEXETAL
			PESCADA A GALEGA	LOMBO ASADO
			FROITA	IOGUR
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020
CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA	SOPA VEXETAL	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE PORROS
LOMBO ASADO	XURELO O FORNO	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	SALMON O FORNO	PEITUGA DE POLO
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA		PISTO DE VERDURAS	ARROZ BLANCO
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020
FESTIVO	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE PASTA	GARAVANZOS CON VERDURAS
	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	PESCADA O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	RAPE O FORNO
		FIDEOS	ARROZ BLANCO	PATACA COCIDA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020
ENSALADA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS	SOPA DE PASTA	LENTELLAS VEXETAIS
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	TENREIRA EN SALSAS DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA O FORNO	PEITUGA DE PAVO	XURELO A GALEGA
MACARRONS SALTEADOS		ENSALADA	LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020
BROCOLI SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS	FABAS VEXETAIS
LOMBO ASADO	GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ	XAMÓN ASADO	MARUCA O FORNO	GUIISO DE CARNE
PATACAS ASADAS		XARDIÑEIRA	ENSALADA	
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	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.

OUTUBRO

SEN PROTEINA DE VACA



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS  PESCADA A GALEGA  FROITA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS  LOMBO EN SALSA  IOGUR DE SOIA
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020
CREMA DE CENORIA  TORTILLA DE ESPINACAS  LEITUGA E TOMATE  IOGUR DE SOIA	FABAS CON CABAZA  XURELO EN SALSA VERDE  CHÍCHAROS E PATACAS  FROITA	SOPA DE VERDURAS  PEITUGA DE PAVO ASADA  ARROZ BRANCO  IOGUR DE SOIA	MACARRONS CON CHAMPIÑONS  SALMON O FORNO  PISTO DE VERDURAS  FROITA	CREMA DE PORROS  POLLO AL AJILLO  ARROZ BRANCO  FROITA
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020
FESTIVO	CALDO VEXETAL  PAELLA DE PAVO CON VERDURAS  FROITA	CREMA DE VERDURAS  ATÚN GUISADO  FIDEOS  FROITA	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO  POLO ASADO  ARROZ BRANCO  IOGUR	GARAVANZOS CON VERDURAS  GUISO DE BACALLAO CON PATACAS  FROITA
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020
ENSALADA MIXTA  TAQUIÑO DE POLO GUISADO  MACARRONS SALTEADOS  FROITA	CREMA DE CABACIÑA  TORTILLA DE PATACA  IOGUR	FABAS VEXETAIS  PESCADA O FORNO  ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS  FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS  TORTILLA DE CABACIÑA  LEITUGA E TOMATE  IOGUR	LENTELLAS A CASEIRA  XURELO A GALEGA  PATACA O VAPOR  FROITA
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020
BROCOLI A SALTEADO  LOMBO EN SALSA  PATACA ASADA  IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E GUISO DE CALAMARES CON ARROZ  FROITA	CREMA DE CENORIA E BROCOLI  XAMON ASADO EN SALSA  XARDIÑEIRA  FROITA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL  MARUCA O FORNO  ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  IOGUR	FABAS VEXETAIS  GUISO DE CARNE  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.



OUTUBRO

SEN PEIXE



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS  TENREIRA ASADA  FROITA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS  FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA  IOGUR
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020
CREMA DE CENORIA  TORTILLA DE ESPINACAS  LEITUGA E TOMATE  IOGUR	FABAS CON CABAZA  TORTILLA FRANCESA  CHÍCHAROS E PATACAS  FROITA	SOPA DE VERDURAS  TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ  IOGUR	MACARRONS CON CHAMPIÑONS  PEITUGA DE PAVO ASADA  PISTO DE VERDURAS  FROITA	CREMA DE PORROS  POLO O ALLO  ARROZ BRANCO  FROITA
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020
FESTIVO	CALDO GALEGO  PAELLA DE PAVO CON VERDURAS  FROITA	CREMA DE VERDURAS  XAMON ASADO EN SALSA  FIDEOS  FROITA	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO  POLO ASADO  ARROZ O FORNO  IOGUR	GARAVANZOS CON ESPINACAS  TORTILLA FRANCESA  PATACA ASADA  FROITA
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020
ENSALADA MIXTA  TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS  FROITA	CREMA DE CABACIÑA  TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS  IOGUR	FABAS ESTUFADAS  PEITUGA DE PAVO ASADA  ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS  FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS  TORTILLA DE CABACIÑA  LEITUGA E TOMATE  IOGUR	LENTELLAS A CASEIRA  XAMÓN ASADO  PATACA O VAPOR  FROITA
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020
BROCOLI SALTEADO  LOMBO NATURAL ADUBADO  PATACAS ASADAS  IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E  TENREIRA ASADA  ARROZ BRANCO  FROITA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA  ALBONDEGAS  PATACAS A XARDIÑEIRA  FROITA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL  COSTELETA DE PORCO EN SALSA  ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  IOGUR	FABAS VEXETAIS  XAMÓN ASADO  PATACA COCIDA  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.

OUTUBRO

SEN LEGUMINOSAS



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020
			CREMA DE CABACIÑA  PESCADA A GALEGA  FROITA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS  LOMBO EN SALSA  IOGUR
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020
CREMA DE CENORIA  TORTILLA DE ESPINACAS  LEITUGA E TOMATE  IOGUR	SOPA DE ARROZ  XURELO O FORNO  PATACA COCIDA  FROITA	SOPA DE VERDURAS  TENREIRA ASADA  ARROZ BRANCO  IOGUR	MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS  SALMON O FORNO  PURÉ DE PATACA  FROITA	CREMA DE PORROS  POLLO AL AJILLO  ARROZ BRANCO  FROITA
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020
FESTIVO	BROCOLI REFOGADO  PEITUGA DE PAVO ASADA  ARROZ BRANCO  FROITA	CREMA DE VERDURAS  PESCADA A PRANCHA  FIDEOS  FROITA	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO  POLO ASADO  ARROZ BRANCO  IOGUR	SOPA DE PASTA  RAPE O FORNO  PATACA COCIDA  FROITA
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020
ENSALADA  POLO ASADO  MACARRONS SALTEADOS  FROITA	CREMA DE CABACIÑA  TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS  IOGUR	BROCOLI REFOGADO  PESCADA O FORNO  ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS  FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS  TORTILLA DE CABACIÑA  LEITUGA E TOMATE  IOGUR	CREMA DE CENORIA  XURELO A GALEGA  PATACAS O VAPOR  FROITA
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020
BROCOLI SALTEADO  LOMBO EN SALSA  PATACA ASADA  IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO MORRON E CENORIA  GUISO DE CALAMARES CON ARROZ  FROITA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA  XAMON ASADO EN SALSA  XARDIÑEIRA  FROITA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL  MARUCA O FORNO  ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  IOGUR	PISTO  GUISO DE CARNE  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.



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
			LENTELLAS VEXETAIS  PESCADA A GALEGA  FROITA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS  LOMBO EN SALSA  IOGUR DE SOIA
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020
CREMA DE CENORIA  TORTILLA DE ESPINACAS  LEITUGA E TOMATE  IOGUR DE SOIA	FABAS CON CABAZA  XURELO EN SALSA VERDE  CHÍCHAROS E PATACAS  FROITA	SOPA DE VERDURAS  TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ  IOGUR DE SOIA	MACARRONS CON CHAMPIÑONS  SALMON O FORNO  PISTO DE VERDURAS  FROITA	CREMA DE PORROS  POLLO AL AJILLO  ARROZ BRANCO  FROITA
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020
FESTIVO	CALDO GALEGO  PAELLA DE PAVO CON VERDURAS  FROITA	CREMA DE VERDURAS  ATÚN GUISADO  FIDEOS  FROITA	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO  POLO ASADO  ARROZ BRANCO  IOGUR DE SOIA	GARAVANZOS CON VERDURAS  GUISO DE BACALLAO CON PATACAS  FROITA
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020
ENSALADA MIXTA  TAQUIÑO DE POLO GUISADO  MACARRONS SALTEADOS  FROITA	CREMA DE CABACIÑA  TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS  IOGUR DE SOIA	FABAS VEXETAIS  PESCADA O FORNO  ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS  FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS  TORTILLA DE CABACIÑA  LEITUGA E TOMATE  IOGUR DE SOIA	LENTELLAS A CASEIRA  XURELO A GALEGA  PATACA O VAPOR  FROITA
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020
BROCOLI A SALTEADO  LOMBO EN SALSA  PATACA ASADA  IOGUR DE SOIA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E GUISO DE CALAMARES CON ARROZ  FROITA	CREMA DE CENORIA E BROCOLI  XAMON ASADO EN SALSA  XARDIÑEIRA  FROITA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL  MARUCA O FORNO  ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  IOGUR DE SOIA	FABAS VEXETAIS  GUISO DE CARNE  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.

OUTUBRO

SEN OVO



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS  PESCADA A GALEGA  FROITA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS  LOMBO EN SALSA  IOGUR
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020
CREMA DE CENORIA  LOMBO EN SALSA  LEITUGA E TOMATE  IOGUR	FABAS CON CABAZA  XURELO EN SALSA VERDE  CHÍCHAROS E PATACAS  FROITA	SOPA DE VERDURAS  TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ  IOGUR	MACARRONS CON CHAMPIÑONS  SALMON O FORNO  PISTO DE VERDURAS  FROITA	CREMA DE PORROS  POLLO AL AJILLO  ARROZ BRANCO  FROITA
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020
FESTIVO	CALDO GALEGO  PAELLA DE PAVO CON VERDURAS  FROITA	CREMA DE VERDURAS  ATÚN GUISADO  MACARRONS  FROITA	ENSALADA PRIMAVERA SIN HUEVO  POLO ASADO  ARROZ BRANCO  IOGUR	GARAVANZOS CON VERDURAS  GUISO DE BACALLAO CON PATACAS  FROITA
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020
ENSALADA MIXTA  TAQUIÑO DE POLO GUISADO  MACARRONS  FROITA	CREMA DE CABACIÑA  TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS  IOGUR	FABAS VEXETAIS  PESCADA O FORNO  ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS  FROITA	SOPA DE PASTA  PEITUGA DE PAVO ASADA  LEITUGA E TOMATE  IOGUR	LENTELLAS A CASEIRA  XURELO A GALEGA  PATACA O VAPOR  FROITA
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020
BROCOLI A SALTEADO  LOMBO EN SALSA  PATACA ASADA  IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E GUISO DE CALAMARES CON ARROZ  FROITA	CREMA DE CENORIA E BROCOLI  ALBÓNDEGAS  XARDIÑEIRA  FROITA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL  MARUCA O FORNO  ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  IOGUR	FABAS VEXETAIS  GUISO DE CARNE  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.



OUTUBRO

SEN FROITOS SECOS



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS  PESCADA A GALEGA  FROITA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS  LOMBO EN SALSA  IOGUR
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020
CREMA DE CENORIA  TORTILLA DE ESPINACAS  LEITUGA E TOMATE  IOGUR	FABAS CON CABAZA  XURELO EN SALSA VERDE  CHÍCHAROS CON PATACAS  FROITA	SOPA DE VERDURAS  TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ  IOGUR	MACARRONS CON CHAMPIÑONS  SALMON O FORNO  PISTO DE VERDURAS  FROITA	CREMA DE PORROS  POLO O ALLO  ARROZ BRANCO  FROITA
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020
FESTIVO	CALDO GALEGO  PAELLA DE PAVO CON VERDURAS  FROITA	CREMA DE VERDURAS  FIDEUA CON ATÚN  FROITA	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO  POLO ASADO  ARROZ O FORNO  IOGUR	GARAVANZOS CON ESPINACAS  GUISO DE BACALLAO CON PATACAS  FROITA
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020
ENSALADA MIXTA  TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS  FROITA	CREMA DE CABACIÑA  TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS  IOGUR	FABAS ESTUFADAS  PESCADA O FORNO  ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS  FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS  TORTILLA DE CABACIÑA  LEITUGA E TOMATE  IOGUR	LENTELLAS A CASEIRA  XURELO A GALEGA  PATACAS O VAPOR  FROITA
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020
BROCOLI SALTEADO  LOMBO NATURAL ADUBADO  PATACAS ASADAS  IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E GUISO DE CALAMARES CON ARROZ  FROITA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA  ALBONDEGAS  PATACAS A XARDIÑEIRA  FROITA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL  BACALLAO EMPANADO  ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  IOGUR	FABAS VEXETAIS  ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS  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.

OUTUBRO

SEN FRUCTOSA



**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	SOPA DE PASTA
			PESCADA O FORNO	LOMBO ASADO
			IOGUR	IOGUR
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020
SOPA DO DIA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE PASTA	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE PATACA
TORTILLA DE PATACA	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA	SALMON O FORNO	PEITUGA DE POLO
	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	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	SOPA DE ARROZ	CREMA DE PATACA	SOPA DE AVE	SOPA DE PASTA
	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A PRANCHA	POLO ASADO	RAPE O FORNO
	PURÉ DE PATACA	FIDEOS	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020
MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE PASTA	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE PATACA
POLO ASADO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE PATACA	XURELO O FORNO
PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA		PATACA O VAPOR
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 PASTA	CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DE AVE	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE PATACA
LOMBO ASADO	BACALLAO O FORNO	XAMÓN ASADO	MARUCA O FORNO	COSTELETA DE PORCO
PATACA ASADA	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	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.



OUTUBRO

SEN PORCO



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS  PESCADA A GALEGA  FROITA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS  TORTILLA FRANCESA  IOGUR
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020
CREMA DE CENORIA  TORTILLA DE ESPINACAS  LEITUGA E TOMATE  IOGUR	FABAS CON CABAZA  XURELO EN SALSA VERDE  CHÍCHAROS CON PATACAS  FROITA	SOPA DE VERDURAS  TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ  IOGUR	MACARRONS CON CHAMPIÑONS  SALMON O FORNO  PISTO DE VERDURAS  FROITA	CREMA DE PORROS  POLO O ALLO  ARROZ BRANCO  FROITA
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020
FESTIVO	CALDO VEXETAL  PAELLA DE PAVO CON VERDURAS  FROITA	CREMA DE VERDURAS  FIDEUA CON ATÚN  FROITA	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO  POLO ASADO  ARROZ O FORNO  IOGUR	GARAVANZOS CON ESPINACAS  GUISO DE BACALLAO CON PATACAS  FROITA
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020
ENSALADA MIXTA  TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS  FROITA	CREMA DE CABACIÑA  TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS  IOGUR	FABAS ESTUFADAS  PESCADA O FORNO  ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS  FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS  TORTILLA DE CABACIÑA  LEITUGA E TOMATE  IOGUR	LENTELLAS A CASEIRA  XURELO A GALEGA  PATACAS O VAPOR  FROITA
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020
BROCOLI SALTEADO  PEITUGA DE PAVO ASADA  ARROZ BRANCO  IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E GUISO DE CALAMARES CON ARROZ  FROITA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA  TORTILLA FRANCESA  XARDIÑEIRA  FROITA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL  BACALLAO EMPANADO  ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  IOGUR	FABAS VEXETAIS  ROLIÑO PRIMAVERA  PATACA COCIDA  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.

OUTUBRO

FACIL MASTICACION



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS  PESCADA A GALEGA  IOGUR	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS  FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA  IOGUR
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020
CREMA DE CENORIA  TORTILLA DE ESPINACAS  IOGUR	FABAS CON CABAZA  XURELO EN SALSA VERDE  CHÍCHAROS CON PATACAS  IOGUR	SOPA DE VERDURAS  TORTILLA FRANCESA  ARROZ BRANCO  IOGUR	MACARRONS SALTEADOS  SALMON O FORNO  PISTO DE VERDURAS  IOGUR	CREMA DE PORROS  ROLIÑO PRIMAVERA  ARROZ BRANCO  IOGUR
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020
FESTIVO	CALDO VEXETAL  PESCADA O FORNO  ARROZ BRANCO  IOGUR	CREMA DE VERDURAS  FIDEUA CON ATÚN  IOGUR	SOPA DE AVE  ROLIÑO PRIMAVERA  ARROZ BRANCO  IOGUR	GARAVANZOS CON ESPINACAS  GUISO DE BACALLAO CON PATACAS  IOGUR
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020
BROCOLI SALTEADO  ROLIÑO PRIMAVERA  MACARRONS SALTEADOS  IOGUR	CREMA DE CABACIÑA  TORTILLA DE PATACA  IOGUR	FABAS ESTUFADAS  PESCADA O FORNO  CENORIA BABY  IOGUR	SOPA DE ESTRELIÑAS  TORTILLA DE CABACIÑA  IOGUR	LENTELLAS A CASEIRA  XURELO A GALEGA  PATACAS O VAPOR  IOGUR
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020
BROCOLI SALTEADO  MACARRONS CON TOMATE E ATÚN  IOGUR	SOPA DE AVE  BACALLAO O FORNO  ARROZ BRANCO  IOGUR	CREMA DE BROCOLI E CENORIA  ALBONDEGAS  PATACAS A XARDIÑEIRA  IOGUR	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL  MARUCA O FORNO  PURÉ DE PATACA  IOGUR	FABAS VEXETAIS  ROLIÑO PRIMAVERA  PATACA COCIDA  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.



OUTUBRO

SEN CARNE



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS  PESCADA A GALEGA  FROITA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS  TORTILLA FRANCESA  IOGUR
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020
CREMA DE CENORIA  TORTILLA DE ESPINACAS  LEITUGA E TOMATE  IOGUR	FABAS CON CABAZA  XURELO EN SALSA VERDE  CHÍCHAROS CON PATACAS  FROITA	SOPA DE VERDURAS  CANELONS DE ATUN  ARROZ BRANCO  IOGUR	MACARRONS CON CHAMPIÑONS  SALMON O FORNO  PISTO DE VERDURAS  FROITA	CREMA DE PORROS  ROLIÑO PRIMAVERA  ARROZ BRANCO  FROITA
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020
FESTIVO	CALDO VEXETAL  PESCADA O FORNO  ARROZ BRANCO  FROITA	CREMA DE VERDURAS  FIDEUA CON ATÚN  FROITA	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO  ROLIÑO PRIMAVERA  ARROZ BRANCO  IOGUR	GARAVANZOS CON ESPINACAS  GUISO DE BACALLAO CON PATACAS  FROITA
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020
ENSALADA MIXTA  ROLIÑO PRIMAVERA  MACARRONS SALTEADOS  FROITA	CREMA DE CABACIÑA  TORTILLA DE PATACA  IOGUR	FABAS ESTUFADAS  PESCADA O FORNO  ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS  FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS  TORTILLA DE CABACIÑA  LEITUGA E TOMATE  IOGUR	LENTELLAS A CASEIRA  XURELO A GALEGA  PATACAS O VAPOR  FROITA
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020
BROCOLI SALTEADO  MACARRONS CON TOMATE E ATÚN  IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E GUISO DE CALAMARES CON ARROZ  FROITA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA  TORTILLA FRANCESA  XARDIÑEIRA  FROITA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL  BACALLAO EMPANADO  ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  IOGUR	FABAS VEXETAIS  ROLIÑO PRIMAVERA  PATACA COCIDA  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.

OUTUBRO

HIPOCALÓRICA-  
COLESTEROLEMIA



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS  PESCADA A GALEGA  FROITA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS  LOMBO ASADO  IOGUR DESNATADO
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020
CREMA DE CENORIA  TORTILLA FRANCESA  LEITUGA E TOMATE  IOGUR DESNATADO	FABAS CON CABAZA  XURELO EN SALSA VERDE  CHÍCHAROS CON PATACAS  FROITA	SOPA DE VERDURAS  TENREIRA ASADA  ARROZ BRANCO  IOGUR DESNATADO	MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS  SALMON O FORNO  PISTO DE VERDURAS  FROITA	CREMA DE PORROS  PEITUGA DE POLO  ARROZ BRANCO  FROITA
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020
FESTIVO	CALDO VEXETAL  PEITUGA DE PAVO ASADA  ARROZ BRANCO  FROITA	CREMA DE VERDURAS  PESCADA A PRANCHA  FIDEOS  FROITA	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO  POLO ASADO  ARROZ O FORNO  IOGUR DESNATADO	GARAVANZOS CON ESPINACAS  RAPE O FORNO  PATACA COCIDA  FROITA
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020
ENSALADA MIXTA  POLO ASADO  MACARRONS SALTEADOS  FROITA	CREMA DE CABACIÑA  TENREIRA ASADA  ARROZ BRANCO  IOGUR DESNATADO	FABAS ESTUFADAS  PESCADA O FORNO  ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS  FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS  TORTILLA FRANCESA  LEITUGA E TOMATE  IOGUR DESNATADO	LENTELLAS A CASEIRA  XURELO A GALEGA  PATACAS O VAPOR  FROITA
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020
BROCOLI SALTEADO  LOMBO ASADO  PATACA ASADA  IOGUR DESNATADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E  BACALLAO O FORNO  ARROZ BRANCO  FROITA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA  XAMÓN ASADO  XARDIÑEIRA  FROITA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL  MARUCA O FORNO  ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  IOGUR DESNATADO	FABAS VEXETAIS  COSTELETA DE PORCO  PATACA COCIDA  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.



OUTUBRO

CELIACO



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020
			CREMA DE CABACIÑA  PESCADA A GALEGA  FROITA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS  LOMBO EN SALSA  IOGUR
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020
CREMA DE CENORIA  TORTILLA DE ESPINACAS  ENSALADA  IOGUR	FABAS CON CABAZA  XURELO EN SALSA VERDE  CHÍCHAROS E PATACAS  FROITA	SOPA DE VERDURAS  TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ  IOGUR	MACARRONS CON CHAMPIÑONS  SALMON O FORNO  PISTO DE VERDURAS  FROITA	CREMA DE PORROS  POLLO AL AJILLO  ARROZ BRANCO  FROITA
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020
FESTIVO	CALDO GALEGO  PAELLA DE PAVO CON VERDURAS  FROITA	CREMA DE VERDURAS  ATÚN GUISADO  MACARRONS  FROITA	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO  POLO ASADO  ARROZ BRANCO  IOGUR	GARAVANZOS CON VERDURAS  GUISO DE BACALLAO CON PATACAS  FROITA
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020
ENSALADA MIXTA  TAQUIÑO DE POLO GUISADO  MACARRONS  FROITA	CREMA DE CABACIÑA  TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS  IOGUR	FABAS VEXETAIS  PESCADA O FORNO  ENSALADA  FROITA	SOPA DE PASTA  TORTILLA DE CABACIÑA  ENSALADA  IOGUR	CREMA DE CENORIA  XURELO A GALEGA  PATACA O VAPOR  FROITA
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020
BROCOLI A SALTEADO  LOMBO EN SALSA  PATACA ASADA  IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO MORRÓN E OLIVAS  GUISO DE CALAMARES CON ARROZ  FROITA	CREMA DE CENORIA E BROCOLI  ALBÓNDEGAS  XARDIÑEIRA  FROITA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL  MARUCA O FORNO  IOGUR	FABAS VEXETAIS  GUISO DE CARNE  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.

OUTUBRO

LAXANTE



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS	CALDO VEXETAL
			PESCADA A GALEGA	LOMBO EN SALSA
			FROITA	IOGUR
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020
PISTO	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	MACARRONS INTEGRAIS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS
TORTILLA DE ESPINACAS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ASADA	SALMON O FORNO	POLLO AL AJILLO
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS CON PATACAS	ARROZ INTEGRAL	PISTO DE VERDURAS	ARROZ INTEGRAL
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020
FESTIVO	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS
	PEITUGA DE PAVO ASADA	ATÚN GUISADO	POLO ASADO	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
	ARROZ INTEGRAL	MACARRONS INTEGRAIS	ARROZ INTEGRAL	
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020
ENSALADA MIXTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS	BERENXENA A PRANCHA	LENTELLAS A CASEIRA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA
MACARRONS INTEGRAIS	PATACA ASADA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020
BROCOLI SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E	CREMA DE CABACIÑA	MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS CON ALLO	FABAS VEXETAIS
LOMBO NATURAL ADUBADO	BACALLAO O FORNO	ALBÓNDEGAS	BACALLAO EMPANADO	GUISO DE CARNE
PATACAS ASADAS	ARROZ INTEGRAL	XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	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.





LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020	VALOR
			LENTELLAS VEXETAIS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	ENERXIA (Kcal)
			PESCADA A GALEGA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	Prot (g)
			PATACAS	ARROZ	Lip (g)
			FROITA	IOGUR	HdeC (g)
Almorzo e cea recomendada.			logur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita	740,91
			Taquiños de polo con arroz	Cous cous de pescada con cabaciña	30,75
			LACTEO	FROITA	23,39
					93,40
LUNS 05/10/2020	MARTES 08/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020	VALOR
CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	ENERXIA (Kcal)
TORTILLA DE ESPINACAS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	SALMON O FORNO	POLLO O ALLO	Prot (g)
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS		PISTO DE VERDURAS	ARROZ	Lip (g)
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g)
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite. Cereais e froita fresca	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita	777,52
Vaso de leite. Pan de semillas con tomate e atún. Froita	Vaso de leite. Cereais e froita fresca	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita	30,22
Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz	Ensalada de polo	Chicharos con polo e quinoa	Arroz con dados de tortilla francesa e ensalada de tomate	Cabaciña rechea de atún e xudais verdes	27,24
	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	98,54
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020	VALOR
FESTIVO	CALDO GALEGO	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ENERXIA (Kcal)
	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	FIDEUA CON ATÚN	POLLO ASADO	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	Prot (g)
			ARROZ Ó FORNO		Lip (g)
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita	Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural	logur natural. Torradas con marmelada. Froita	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita	769,14
	Ensalada de salmón e pataca cocida	Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca	Fideos con lomo e verduras	Xudais verdes con polo e arroz salteado	29,68
	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	25,46
					106,12
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020	VALOR
ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE ESTELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	ENERXIA (Kcal)
TAQUIÑO DE POLO CON MACARRONS	TENREIRA EN SALSA DE CENROIAS CON PATACAS	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	Prot (g)
		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR	Lip (g)
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita	Vasos de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural	logur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita	644,89
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita	Vasos de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural	logur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita	24,14
Arroz con tortilla francesa e ensalada de tomate	Arroz con tortilla francesa e ensalada de tomate	Espirais con polo	Brocoli salteado con dados de bonito e pataca	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	21,20
	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	82,15
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020	VALOR
BROCOLI SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRÓN E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS CON ALLO E PEREXIL	FABAS CON VERDURAS	ENERXIA (Kcal)
LOMBO NATURAL ADUBADO	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSA	BACALLAO EMPANADO	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS	Prot (g)
CON PATACA ASADA		XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		Lip (g)
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita	logur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita	633,44
Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita	logur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita	23,80
Cous cous con pescada e bastoncillos de cabaciña	Ensalada de pasta e ovo cocido	Verduras guisadas con atún e arroz	Xudais verdes con magro e codiños salteados	Brocoli salteado con salmón e pataca	21,60
	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	79,04