

DECEMBRO

SEN LACTOSA-
PROTEINA DO LEITE



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DO DIA	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS
	POLO O ALLO	GUISO DE CARNE	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	ATÚN GUISADO
	ARROZ BRANCO			FIDEOS
	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA
LUNS 07/12/2020	MARTES 08/12/2020	MÉRCORES 09/12/2020	XOVES 10/12/2020	VENRES 11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS
		GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA O FORNO
		FROITA	IOGUR DE SOIA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
				FROITA
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	LOMBO ASADO
LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS		XARDIÑEIRA
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 21/12/2020	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS	SOPA DO DIA			
MARUCA O FORNO	PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA			
FROITA	PALMEIRA DE HOXALDRE			



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

DECEMBRO

SEN LEGUMINOSAS



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DE CABELLIN	BROCOLI REFOGADO	CREMA DE VERDURAS
	POLO O ALLO	GUISO DE CARNE	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA O FORNO
	ARROZ BRANCO		ARROZ BRANCO	FIDEOS
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 07/12/2020	MARTES 08/12/2020	MÉRCORES 09/12/2020	XOVES 10/12/2020	VENRES 11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	CREMA DE CABACIÑA	CREMA DE CABACIÑA
		RAPE O FORNO	TENREIRA EN SALSAS DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA O FORNO
		PATACA COCIDA		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
		FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	BROCOLI A SALTEADO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO MORRON, MILLO E CENORIA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	RAPE O FORNO	LOMBO ASADO
LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 21/12/2020	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREJIL	SOPA DE PASTA			
MARUCA O FORNO	PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA			
FROITA	CHOCOLATINA			



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

DECEMBRO

SEN PEIXE



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DE CABELLIN	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS
	POLO O ALLO	GUIZO DE PORCO CON PATACAS E VERDURAS	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	TORTILLA FRANCESA
	ARROZ BRANCO			FIDEOS
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 07/12/2020	MARTES 08/12/2020	MÉRCORES 09/12/2020	XOVES 10/12/2020	VENRES 11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS
		XAMON ASADO EN SALSA	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS	COSTELETA DE PORCO EN SALSA
		ARROZ BRANCO		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
		FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE CABACIÑA	LOMBO ASADO	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	TENREIRA ASADA	ALBONDEGAS EN SALSA
LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR		ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 21/12/2020 MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREJIL	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020
PEITUGA DE PAVO ASADA	SOPA DE PASTA			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA			
FROITA	PATACA ASADA			
	CHOCOLATINA			



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

DECEMBRO

SEN PROTEINA DE VACA



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DO DIA	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS
	POLO O ALLO	GUISO DE CARNE	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	ATÚN GUISADO
	ARROZ BRANCO			FIDEOS
	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA
LUNS 07/12/2020	MARTES 08/12/2020	MÉRCORES 09/12/2020	XOVES 10/12/2020	VENRES 11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS
		GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO
		FROITA	IOGUR DE SOIA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
				FROITA
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	LOMBO ASADO
LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS		XARDIÑEIRA
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 21/12/2020	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS	SOPA DO DIA			
MARUCA O FORNO	PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA			
FROITA	PALMEIRA DE HOXALDRE			



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


DECEMBRO

SEN SAL




ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DE PASTA	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS
	PEITUGA DE POLO	GUISO DE CARNE	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	PESCADA A PRANCHA
	ARROZ BLANCO			FIDEOS
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 07/12/2020	MARTES 08/12/2020	MÉRCORES 09/12/2020	XOVES 10/12/2020	VENRES 11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	ENSALADA PRIMAVERA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS
		RAPE O FORNO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA A PRANCHA
		PATACA COCIDA		ENSALADA
		FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO MORRON, MILLO E CENORIA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
LOMBO ASADO	XURELO A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	XAMÓN ASADO
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	MACARRONS SALTEADOS		XARDIÑEIRA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 21/12/2020	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020
MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE PASTA			
PESCADA A PRANCHA	PEITUGA DE POLO			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACAS ASADAS			
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




DECEMBRO

CELIACO




ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DE PASTA	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS
	POLO O ALLO	GUISO DE CARNE	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	ATÚN GUISADO
	ARROZ BRANCO			MACARRONS
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 07/12/2020	MARTES 08/12/2020	MÉRCORES 09/12/2020	XOVES 10/12/2020	VENRES 11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS
		GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA O FORNO
				ENSALADA
		FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020
SOPA DE PASTA	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO MORRON, MILLO E CENORIA	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBÓNDEGAS
ENSALADA	PATACA O VAPOR	MACARRONS		XARDIÑEIRA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 21/12/2020	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL	SOPA DE PASTA			
MARUCA O FORNO	PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA			
FROITA	CHOCOLATINA			



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



DECEMBRO

FACIL MASTICACION



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DE CABELLIN	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS
	ROLIÑO PRIMAVERA	FILETE RUSO	SALMON O FORNO	ATÚN GUISADO CON FIDEOS
	ARROZ BRANCO	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 07/12/2020	MARTES 08/12/2020	MÉRCORES 09/12/2020	XOVES 10/12/2020	VENRES 11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	CODIÑOS SALTEADOS	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS
		GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO
				ARROZ BRANCO
		IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DO DIA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	SALMON O FORNO	RAPE O FORNO	ALBONDEGAS EN SALSA
	PATACAS O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 21/12/2020	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020
MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE PASTA			
MARUCA O FORNO	TORTILLA FRANCESA			
CENORIA BABY	PATACA ASADA			
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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: 53172340 C

DECEMBRO

HIPOCALÓRICA-
COLESTEROLEMIA



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DE CABELLIN	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS
	PEITUGA DE POLO	XAMÓN ASADO	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A PRANCHA
	ARROZ BRANCO	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	FIDEOS
	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO
LUNS 07/12/2020	MARTES 08/12/2020	MÉRCORES 09/12/2020	XOVES 10/12/2020	VENRES 11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS
		RAPE O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO
		ARROZ BRANCO	PATACA ASADA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
		FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA FRANCESA	XURELO A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	RAPE O FORNO	LOMBO ASADO
LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA
IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
LUNS 21/12/2020	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREJIL	SOPA DE PASTA			
MARUCA O FORNO	PEITUGA DE POLO			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA			
FROITA	IOGUR DESNATADO			



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

DECEMBRO

LAXANTE



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
	CREMA DE PORROS	PISTO	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS
	POLO O ALLO	GUISO DE CARNE	PEITUGA DE PAVO ASADA	ATÚN GUISADO
	ARROZ INTEGRAL		ARROZ INTEGRAL	MACARRONS INTEGRAIS
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 07/12/2020	MARTES 08/12/2020	MÉRCORES 09/12/2020	XOVES 10/12/2020	VENRES 11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS
		GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO
			ARROZ INTEGRAL	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
		FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020
PISTO	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE CABACIÑA
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	RAPE O FORNO	ALBÓNDEGAS
LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR	MACARRONS INTEGRAIS	ARROZ INTEGRAL	PISTO DE VERDURAS
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 21/12/2020	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020
MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E	SOPA DE VERDURAS			
BACALLAO EMPANADO	MILANESA DE POLO			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACAS ASADAS			
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

DECEMBRO

SEN CARNE



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DE CABELLIN	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS
	ROLIÑO PRIMAVERA	TORTILLA DE PATACA	SALMON O FORNO	ATÚN GUISADO CON FIDEOS
	ARROZ BRANCO		ARROZ BRANCO	
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 07/12/2020	MARTES 08/12/2020	MÉRCORES 09/12/2020	XOVES 10/12/2020	VENRES 11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS
		GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO
				ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
		FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	SALMON O FORNO	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	RAPE O FORNO
LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS		XARDIÑEIRA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 21/12/2020	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREJIL	SOPA DE PASTA			
BACALLAO EMPANADO	TORTILLA FRANCESA			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA			
FROITA	CHOCOLATINA			



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

DECEMBRO

SEN PORCO



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DE CABELLIN	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS
	POLO O ALLO	TENREIRA ASADA	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	ATÚN GUISADO CON FIDEOS
	ARROZ BRANCO	PATACA ASADA		
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 07/12/2020	MARTES 08/12/2020	MÉRCORES 09/12/2020	XOVES 10/12/2020	VENRES 11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS
		GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS	PESCADA O FORNO
				ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
		FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	PEITUGA DE PAVO ASADA
LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR			XARDIÑEIRA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 21/12/2020 MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREJIL	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020
BACALLAO EMPANADO	SOPA DE PASTA			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	MILANESA DE POLO			
FROITA	PATACAS ASADAS			
	CHOCOLATINA			



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

DECEMBRO

SEN FRUCTOSA



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
	CREMA DE PATACA	SOPA DO DIA	SOPA DE PASTA	SOPA DE ARROZ
	PEITUGA DE POLO	XAMÓN ASADO	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A PRANCHA
	ARROZ BRANCO	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	FIDEOS
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 07/12/2020	MARTES 08/12/2020	MÉRCORES 09/12/2020	XOVES 10/12/2020	VENRES 11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE PATACA	CODIÑOS SALTEADOS
		RAPE O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO
		PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA
		IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	SOPA DE ARROZ	CREMA DE PATACA	SOPA DO DIA	SOPA DE ARROZ
TORTILLA DE PATACA	XURELO O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	RAPE O FORNO	LOMBO ASADO
	PATACA O VAPOR	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 21/12/2020	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020
MACARRONS SALTEADOS	SOPA DO DIA			
MARUCA O FORNO	PEITUGA DE POLO			
PURÉ DE PATACA	PATACA ASADA			
IOGUR	PALMEIRA DE HOXALDRE			



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

DECEMBRO

SEN FROITOS SECOS



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DE CABELLIN	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS
	POLO O ALLO	GUISO DE PORCO CON PATACAS E VERDURAS	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	ATÚN GUISADO CON FIDEOS
	ARROZ BRANCO			
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 07/12/2020	MARTES 08/12/2020	MÉRCORES 09/12/2020	XOVES 10/12/2020	VENRES 11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS
		GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS	PESCADA O FORNO
				ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
		FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSA
LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR			XARDIÑEIRA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 21/12/2020 MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREJIL	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020
BACALLAO EMPANADO	SOPA DE PASTA			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	MILANESA DE POLO			
FROITA	PATACAS ASADAS			
	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

DECEMBRO

SEN OVO



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DE PASTA	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS
	POLO O ALLO	GUISO DE CARNE	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	ATÚN GUISADO
	ARROZ BRANCO			MACARRONS
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 07/12/2020	MARTES 08/12/2020	MÉRCORES 09/12/2020	XOVES 10/12/2020	VENRES 11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	ENSALADA PRIMAVERA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS
		GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA O FORNO
				ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
		FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020
SOPA DE PASTA	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
PEITUGA DE PAVO ASADA	XURELO A GALEGA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBÓNDEGAS
LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR	MACARRONS		XARDIÑEIRA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 21/12/2020	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020
MACARRONS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL	SOPA DE PASTA			
MARUCA O FORNO	PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA			
FROITA	CHOCOLATINA			



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

DECEMBRO

FRANCISCANAS



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020	VALOR	
	CREMA DE PORROS	SOPA	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	ENERXÍA (Kcal)	750,27
	POLLO O ALLO	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS	PAELLA DE AVE E VERDURAS	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	Prot. (g)	30,84
	ARROZ				Lip. (g)	22,78
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	101,09
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	Vaso de leite. Cereais e froita fresca Lasaña de peixe e espinacas LÁCTEO	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Ensalada de polo FROITA	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Ensalada de salmón e pataca cocida LÁCTEO	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Minestra de verduras con taquinos de trenreira e pataca LÁCTEO		
LUNS 07/12/2020	MARTES 08/12/2020	MÉRCORES 09/12/2020	XOVES 10/12/2020	VENRES 11/12/2020	VALOR	
NON LECTIVO	FESTIVO	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS	ENERXÍA (Kcal)	585,09
		GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS	PESCADA O FORNO	Prot. (g)	23,95
		FROITA	IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	Lip. (g)	19,06
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>		Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural Xudias verdes con polo e arroz salteado LÁCTEO	logur natural. Torradas con marmelada. Froita Arroz con tortilla francesa e ensalada de tomate FROITA	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita Espirais con polo LÁCTEO	HdeC (g)	71,95
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020	VALOR	
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ENERXÍA (Kcal)	633,44
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	POLO GUISADO CON MACARRONS	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSA	Prot. (g)	24,42
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR	FROITA	IOGUR	XARDIÑEIRA	Lip. (g)	21,60
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	79,04
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita Tortilla de berenxena e arroz integral salteado FROITA	Vasos de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña LÁCTEO	logur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita Ensalada de pasta e ovo cocido FROITA	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Verduras guisadas con atún e arroz LÁCTEO		
LUNS 21/12/2020	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020	VALOR	
MACARRONS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL	SOPA DE PASTA			FELIZ AÑO 2021	ENERXÍA (Kcal)	644,79
BACALLAO EMPANADO	MILANES DE POLO				Prot. (g)	25,58
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACAS ASADAS				Lip. (g)	21,77
FROITA	CHOCOLATINA				HdeC (g)	84,14
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita Revolto de espicas, champiñons e gambas 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. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: 53172340 C

