

LUNS 04/01/2021	MARTES 05/01/2021	MÉRCORES 08/01/2021	XOVES 07/01/2021	VENRES 08/01/2021	VALOR
				XUDIAS CON OVO COCIDO	ENERXIA (Kcal) 671,82
				XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Prot. (g) 25,80
				PATACAS	Lip. (g) 25,49
				FROITA	HdeC (g) 70,24
Almorzo e cea recomendado.				Vaso de leite. Pan de semillas con tomate e atún. Froita	
				Cous cous de salmón e porro	
				LÁCTEO	
LUNS 11/01/2021	MARTES 12/01/2021	MÉRCORES 13/01/2021	XOVES 14/01/2021	VENRES 15/01/2021	VALOR
SOPA DE ESTELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS	ENERXIA (Kcal) 697,23
TORTILLA DE PATACA	PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS	PESCADA A GALEGA	Prot. (g) 26,97
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE		PURE DE PATACA		PATACAS O VAPOR	Lip. (g) 23,06
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 95,95
Almorzo e cea recomendado.				Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	
Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamon cocido. Zume de laranxa	Vaso de leite con cereais. Froita	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa	Iogur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada		
Minestra de verduras con polo e arroz basmati	Acelgas con polo e pataca cocida	Arroz salteado con bacalao e verduras	Tortilla francesa con ensalada de tomate	Xudias verdes con tenreira e pataca cocida	
				LÁCTEO	
LUNS 18/01/2021	MARTES 19/01/2021	MÉRCORES 20/01/2021	XOVES 21/01/2021	VENRES 22/01/2021	VALOR
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	EMPANADA DE IORK E QUEIXO	GARAVANZOS CON CHOURIZO	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ENERXIA (Kcal) 738,41
TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	XURELO EN SALSA VERDE	MACARRONS A BOLOÑESA	FILETE DE PESCADILLA A ROMANA	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS	Prot. (g) 27,21
	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		Lip. (g) 25,67
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 92,67
Almorzo e cea recomendado.				Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	
Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita		
Minestra de verduras con peixe	Polo con cenoria e arroz branco	Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña	Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati	Codiños salteados con atún e xudias verdes	
				LÁCTEO	
LUNS 25/01/2021	MARTES 26/01/2021	MÉRCORES 27/01/2021	XOVES 28/01/2021	VENRES 29/01/2021	VALOR
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS	ENERXIA (Kcal) 672,04
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO ADUBADO O FORNO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	FILETE DE PESCADA A MARINEIRA	Prot. (g) 27,11
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL		PATACAS O VAPOR	Lip. (g) 20,50
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g) 90,11
Almorzo e cea recomendado.				Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural		
Ensalada de polo	Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena	Xudias con tenreira e pataca asada	Fideos salteados con tenreira de dadifos de cenoria	Brocoli con lomo e codiños salteados	
				LÁCTEO	



XANEIRO

CELIACO

ARUME  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 04/01/2021	MARTES 05/01/2021	MÉRCORES 06/01/2021	XOVES 07/01/2021	VENRES 08/01/2021
				XUDIAS CON OVO  XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS  PATACA COCIDA  FROITA
LUNS 11/01/2021	MARTES 12/01/2021	MÉRCORES 13/01/2021	XOVES 14/01/2021	VENRES 15/01/2021
CREMA DE CABACIÑA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	SOPA DE PASTA
TORTILLA DE PATACA	RAPE O FORNO	LOMBO EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
ENSALADA	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	MACARRONS	PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 18/01/2021	MARTES 19/01/2021	MÉRCORES 20/01/2021	XOVES 21/01/2021	VENRES 22/01/2021
XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 25/01/2021	MARTES 26/01/2021	MÉRCORES 27/01/2021	XOVES 28/01/2021	VENRES 29/01/2021
PASTA O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	MINESTRA SALTEADA	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	ALBÓNDEGAS	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	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.



XANEIRO

FACIL MASTICACION



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 04/01/2021	MARTES 05/01/2021	MÉRCORES 06/01/2021	XOVES 07/01/2021	VENRES 08/01/2021
				XUDIAS CON OVO  PESCADA O FORNO  PATACA COCIDA  IOGUR
LUNS 11/01/2021	MARTES 12/01/2021	MÉRCORES 13/01/2021	XOVES 14/01/2021	VENRES 15/01/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS
TORTILLA DE PATACA	RAPE O FORNO	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	SALMON O FORNO	PESCADA A GALEGA
	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 18/01/2021	MARTES 19/01/2021	MÉRCORES 20/01/2021	XOVES 21/01/2021	VENRES 22/01/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
ROLIÑO PRIMAVERA	XURELO EN SALSA VERDE	MACARRONS A BOLOÑESA	PESCADA O FORNO	TORTILLA FRANCESA
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS CON PATACAS		PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 25/01/2021	MARTES 26/01/2021	MÉRCORES 27/01/2021	XOVES 28/01/2021	VENRES 29/01/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	RAPE O FORNO	ALBÓNDEGAS	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS		MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR
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.

XANEIRO

HIPOCALORICA-  
COLESTEROLEMIA



ARUME  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 04/01/2021	MARTES 05/01/2021	MÉRCORES 06/01/2021	XOVES 07/01/2021	VENRES 08/01/2021
				XUDIAS CON OVO  XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO  PATACAS COCIDAS  FROITA
LUNS 11/01/2021	MARTES 12/01/2021	MÉRCORES 13/01/2021	XOVES 14/01/2021	VENRES 15/01/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS
TORTILLA FRANCESA	RAPE O FORNO	LOMBO ASADO	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR
IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
LUNS 18/01/2021	MARTES 19/01/2021	MÉRCORES 20/01/2021	XOVES 21/01/2021	VENRES 22/01/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	PEITUGA DE PAVO ASADA
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS CON PATACAS	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	PATACA ASADA
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
LUNS 25/01/2021	MARTES 26/01/2021	MÉRCORES 27/01/2021	XOVES 28/01/2021	VENRES 29/01/2021
ESPIRAIS SALTEADOS	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
SALMON O FORNO	TORTILLA FRANCESA	LOMBO ASADO	XAMÓN ASADO	PESCADA O FORNO
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	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.



XANEIRO

LAXANTE


**ARUME**  
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 04/01/2021	MARTES 05/01/2021	MÉRCORES 06/01/2021	XOVES 07/01/2021	VENRES 08/01/2021
				XUDIAS CON OVO  XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO  PATACAS COCIDAS  FROITA
LUNS 11/01/2021	MARTES 12/01/2021	MÉRCORES 13/01/2021	XOVES 14/01/2021	VENRES 15/01/2021
CREMA DE CABACIÑA	XUDIAS REFOGADAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA DE PATACA	RAPE O FORNO	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	MACARRONS INTEGRAIS	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 18/01/2021	MARTES 19/01/2021	MÉRCORES 20/01/2021	XOVES 21/01/2021	VENRES 22/01/2021
XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	EMPANADA DE IORK	GARAVANZOS CON CHOURIZO	CREMA DE CABACIÑA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ASADA	PESCADILLA A ROMANA	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS CON PATACAS	ARROZ INTEGRAL	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 25/01/2021	MARTES 26/01/2021	MÉRCORES 27/01/2021	XOVES 28/01/2021	VENRES 29/01/2021
MACARRONS INTEGRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	PISTO	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	ALBÓNDEGAS	PESCADA A MARIÑEIRA
PISTO DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS INTEGRAIS	ARROZ INTEGRAL	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	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.

XANEIRO

SEN LACTOSA-  
PROTEINA DE LEITE



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 04/01/2021	MARTES 05/01/2021	MÉRCORES 06/01/2021	XOVES 07/01/2021	VENRES 08/01/2021
				XUDIAS CON OVO  XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS  PATACA COCIDA  FROITA
LUNS 11/01/2021	MARTES 12/01/2021	MÉRCORES 13/01/2021	XOVES 14/01/2021	VENRES 15/01/2021
CREMA DE CABACIÑA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA DE PATACA	RAPE O FORNO	LOMBO EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 18/01/2021	MARTES 19/01/2021	MÉRCORES 20/01/2021	XOVES 21/01/2021	VENRES 22/01/2021
XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 25/01/2021	MARTES 26/01/2021	MÉRCORES 27/01/2021	XOVES 28/01/2021	VENRES 29/01/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	MINESTRA SALTEADA	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	XAMÓN ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	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.



XANEIRO

SEN PEIXE



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 04/01/2021	MARTES 05/01/2021	MÉRCORES 06/01/2021	XOVES 07/01/2021	VENRES 08/01/2021
				XUDIAS CON OVO XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO PATACAS COCIDAS FROITA
LUNS 11/01/2021	MARTES 12/01/2021	MÉRCORES 13/01/2021	XOVES 14/01/2021	VENRES 15/01/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS
TORTILLA DE PATACA	XAMÓN ASADO	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	TORTILLA FRANCESA
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA		PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 18/01/2021	MARTES 19/01/2021	MÉRCORES 20/01/2021	XOVES 21/01/2021	VENRES 22/01/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVALZOS CON CHOURIZO	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	LOMBO ASADO	MACARRONS A BOLOÑESA	LOMBO EN SALSA	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS
	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 25/01/2021	MARTES 26/01/2021	MÉRCORES 27/01/2021	XOVES 28/01/2021	VENRES 29/01/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVALZOS
TENREIRA ASADA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO O FORNO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	TORTILLA FRANCESA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL		PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	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.

XANEIRO

SEN CARNE



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 04/01/2021	MARTES 05/01/2021	MÉRCORES 06/01/2021	XOVES 07/01/2021	VENRES 08/01/2021
				XUDIAS CON OVO  PESCADA O FORNO  PATACA COCIDA  FROITA
LUNS 11/01/2021	MARTES 12/01/2021	MÉRCORES 13/01/2021	XOVES 14/01/2021	VENRES 15/01/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS
TORTILLA DE PATACA	ROLIÑO PRIMAVERA	RAPE O FORNO	SALMON O FORNO	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 18/01/2021	MARTES 19/01/2021	MÉRCORES 20/01/2021	XOVES 21/01/2021	VENRES 22/01/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
ROLIÑO PRIMAVERA	XURELO EN SALSA VERDE	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADILLA A ROMANA	TORTILLA FRANCESA
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS CON PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	PATACA COCIDA
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 25/01/2021	MARTES 26/01/2021	MÉRCORES 27/01/2021	XOVES 28/01/2021	VENRES 29/01/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	RAPE O FORNO	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	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.



XANEIRO

SEN PORCO



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 04/01/2021	MARTES 05/01/2021	MÉRCORES 06/01/2021	XOVES 07/01/2021	VENRES 08/01/2021
				XUDIAS CON OVO  XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO  PATACAS COCIDAS  FROITA
LUNS 11/01/2021	MARTES 12/01/2021	MÉRCORES 13/01/2021	XOVES 14/01/2021	VENRES 15/01/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS
TORTILLA DE PATACA	PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS	RAPE O FORNO	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE		PURÉ DE PATACA		PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 18/01/2021	MARTES 19/01/2021	MÉRCORES 20/01/2021	XOVES 21/01/2021	VENRES 22/01/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	XURELO EN SALSA VERDE	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADILLA A ROMANA	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS
	CHÍCHAROS CON PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 25/01/2021	MARTES 26/01/2021	MÉRCORES 27/01/2021	XOVES 28/01/2021	VENRES 29/01/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	RAPE O FORNO	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	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.

XANEIRO

SEN FRUCTOSA



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 04/01/2021	MARTES 05/01/2021	MÉRCORES 06/01/2021	XOVES 07/01/2021	VENRES 08/01/2021
				SOPA DE AVE  XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS  PATACA COCIDA  IOGUR
LUNS 11/01/2021	MARTES 12/01/2021	MÉRCORES 13/01/2021	XOVES 14/01/2021	VENRES 15/01/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS  TORTILLA DE PATACA  IOGUR	SOPA DE ARROZ  RAPE O FORNO  PATACA COCIDA  IOGUR	CREMA DE PATACA  LOMBO ASADO  ARROZ BRANCO  IOGUR	MACARRONS SALTEADOS  PEITUGA DE PAVO ASADA  PURÉ DE PATACA  IOGUR	SOPA DE PASTA  PESCADA O FORNO  PATACA O VAPOR  IOGUR
LUNS 18/01/2021	MARTES 19/01/2021	MÉRCORES 20/01/2021	XOVES 21/01/2021	VENRES 22/01/2021
CREMA DE PATACA  XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS  ARROZ BRANCO  IOGUR	CODIÑOS SALTEADOS  XURELO O FORNO  PATACA COCIDA  IOGUR	SOPA DO DIA  TENREIRA ASADA  ARROZ BRANCO  IOGUR	CODIÑOS SALTEADOS  PESCADA O FORNO  PATACA COCIDA  IOGUR	CREMA DE PATACA  PEITUGA DE PAVO ASADA  ARROZ BRANCO  IOGUR
LUNS 25/01/2021	MARTES 26/01/2021	MÉRCORES 27/01/2021	XOVES 28/01/2021	VENRES 29/01/2021
ESPIRAIS SALTEADOS  SALMON O FORNO  PURÉ DE PATACA  IOGUR	SOPA DE PASTA  TORTILLA DE PATACA  IOGUR	MACARRONS SALTEADOS  LOMBO ASADO  PATACA O VAPOR  IOGUR	SOPA DE PASTA  XAMÓN ASADO  ARROZ BRANCO  IOGUR	CODIÑOS SALTEADOS  PESCADA O FORNO  PATACA O VAPOR  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.



XANEIRO

SEN FROITOS SECOS



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 04/01/2021	MARTES 05/01/2021	MÉRCORES 06/01/2021	XOVES 07/01/2021	VENRES 08/01/2021
				XUDIAS CON OVO  XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO  PATACAS COCIDAS  FROITA
LUNS 11/01/2021	MARTES 12/01/2021	MÉRCORES 13/01/2021	XOVES 14/01/2021	VENRES 15/01/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS
TORTILLA DE PATACA	PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS	LOMBO EN SALSA	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE		PURÉ DE PATACA		PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 18/01/2021	MARTES 19/01/2021	MÉRCORES 20/01/2021	XOVES 21/01/2021	VENRES 22/01/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON CHOURIZO	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	XURELO EN SALSA VERDE	MACARRONS A BOLOÑESA	PESCADILLA A ROMANA	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS
	CHÍCHAROS CON PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 25/01/2021	MARTES 26/01/2021	MÉRCORES 27/01/2021	XOVES 28/01/2021	VENRES 29/01/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO O FORNO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL		PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	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.

XANEIRO

SEN OVO


**ARUME**  
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 04/01/2021	MARTES 05/01/2021	MÉRCORES 06/01/2021	XOVES 07/01/2021	VENRES 08/01/2021
				XUDIAS REFOGADAS
				XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS
				PATACA COCIDA
				FROITA
LUNS 11/01/2021	MARTES 12/01/2021	MÉRCORES 13/01/2021	XOVES 14/01/2021	VENRES 15/01/2021
CREMA DE CABACIÑA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS
LOMBO ASADO	RAPE O FORNO	LOMBO EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	MACARRONS	PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 18/01/2021	MARTES 19/01/2021	MÉRCORES 20/01/2021	XOVES 21/01/2021	VENRES 22/01/2021
XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 25/01/2021	MARTES 26/01/2021	MÉRCORES 27/01/2021	XOVES 28/01/2021	VENRES 29/01/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	MINESTRA SALTEADA	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	POLO EN PEPITORIA	LOMBO EN SALSA	ALBÓNDEGAS	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	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.



XANEIRO

SEN LEGUMINOSAS



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 04/01/2021	MARTES 05/01/2021	MÉRCORES 06/01/2021	XOVES 07/01/2021	VENRES 08/01/2021
				CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS  XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS  PATACA COCIDA  FROITA
LUNS 11/01/2021	MARTES 12/01/2021	MÉRCORES 13/01/2021	XOVES 14/01/2021	VENRES 15/01/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	PISTO	CREMA DE CENORIA	SOPA DE PASTA
TORTILLA DE PATACA	RAPE O FORNO	LOMBO EN SALSA	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 18/01/2021	MARTES 19/01/2021	MÉRCORES 20/01/2021	XOVES 21/01/2021	VENRES 22/01/2021
BROCOLI A SALTEADO	CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DE VERDURAS	CODIÑOS SALTEADOS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	PESCADILLA A ROMANA	PEITUGA DE PAVO ASADA
PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	PATACA ASADA
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 25/01/2021	MARTES 26/01/2021	MÉRCORES 27/01/2021	XOVES 28/01/2021	VENRES 29/01/2021
ESPIRAIS SALTEADOS	COLIFLOR A GALEGA	PISTO	SOPA VEXETAL	CODIÑOS SALTEADOS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	XAMÓN ASADO	PESCADA O FORNO
PISTO DE VERDURAS	ENSALADA	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	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.

XANEIRO

SEN PROTEINA DE VACA



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 04/01/2021	MARTES 05/01/2021	MÉRCORES 06/01/2021	XOVES 07/01/2021	VENRES 08/01/2021
				XUDIAS CON OVO  XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS  PATACA COCIDA  FROITA
LUNS 11/01/2021	MARTES 12/01/2021	MÉRCORES 13/01/2021	XOVES 14/01/2021	VENRES 15/01/2021
CREMA DE CABACIÑA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA DE PATACA	RAPE O FORNO	LOMBO EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 18/01/2021	MARTES 19/01/2021	MÉRCORES 20/01/2021	XOVES 21/01/2021	VENRES 22/01/2021
XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADILLA A ROMANA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 25/01/2021	MARTES 26/01/2021	MÉRCORES 27/01/2021	XOVES 28/01/2021	VENRES 29/01/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	MINESTRA SALTEADA	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	XAMÓN ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	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.



XANEIRO

SEN SAL


**ARUME**  
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 04/01/2021	MARTES 05/01/2021	MÉRCORES 06/01/2021	XOVES 07/01/2021	VENRES 08/01/2021
				JUDIAS SALTEADAS  XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS  PATACA COCIDA  FROITA
LUNS 11/01/2021	MARTES 12/01/2021	MÉRCORES 13/01/2021	XOVES 14/01/2021	VENRES 15/01/2021
CREMA DE CABACIÑA	CALDO VEXETAL	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CALABAZA	LENTELLAS VEXETAIS
LOMBO ASADO	RAPE O FORNO	LOMBO ASADO	PEITUGA DE PAVO	PESCADA O FORNO
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	PURE DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 18/01/2021	MARTES 19/01/2021	MÉRCORES 20/01/2021	XOVES 21/01/2021	VENRES 22/01/2021
JUDIAS SALTEADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	ESTOFADO DE PAVO CON PATACAS
PURE DE PATACA	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 25/01/2021	MARTES 26/01/2021	MÉRCORES 27/01/2021	XOVES 28/01/2021	VENRES 29/01/2021
ESPIRAIS SALTEADOS	COLIFLOR A GALEGA	MINESTRA SALTEADA	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	POLO ASADO	LOMBO ASADO	XAMÓN ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA
MINESTRA SALTEADA	ENSALADA	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BLANCO	PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	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.