

NOVEMBRO

MENÚ ESCOLAR

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020	VALOR	
CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON VERDURAS	ENERXIA (Kcal)	711,29
TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA GUISADA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO	PESCADA A GALEGA	Prot. (g)	28,01
ENSALADA DE TOMATE	XUDIAS REFOGADAS	PURE DE PATACA	CON MACARRONS	CON PATACAS	Lip. (g)	24,72
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	98,87
<i>Almorzo e cea recomendados.</i>						
Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamón 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	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		
Minestra de verduras con polo e arroz basmati	Xudias verdes con tenreira e pataca cocida	Arroz salteado con bacallao e verduras	Tortilla francesa con ensalada de tomate	Acelgas con polo e pataca cocida		
LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO		
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020	VALOR	
XUDIAS CON OVO COCIDO	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINCAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ENERXIA (Kcal)	714,62
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA	FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS	Prot. (g)	26,37
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	CON CHÍCHAROS E PATACAS	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		Lip. (g)	25,78
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	82,99
<i>Almorzo e cea recomendados.</i>						
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 xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita		
Cous cous de pescada e bastonciños de cabaciña	Polo con cenoria e arroz branco	Minestra de verduras con peixe	Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati	Codiños salteados con atún e xudias verdes		
FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO		
LUNS 18/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020	VALOR	
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	ENERXIA (Kcal)	687,61
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO ADUBADO O FORNO	GUIZO DE PORCO CON PATACAS	FILETE DE PESCADA A MARINEIRA	Prot. (g)	26,10
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	MACARRONS CON ALLO E PEREXIL		PATACAS O VAPOR	Lip. (g)	22,21
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	91,37
<i>Almorzo e cea recomendados.</i>						
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	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		
Ensalada de polo	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Xudias con tenreira e pataca asada	Fideos salteados con tenreira de dadiños de cenoria	Brocoli con lomo e codiños salteados		
LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA		
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020	VALOR	
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS EN SALSA DE TOMATE	ENERXIA (Kcal)	682,78
POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TENREIRA GUISADA	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	ALBONDEGAS EN SALSA	Prot. (g)	26,92
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA	CON FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ PILAW	Lip. (g)	24,72
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	79,55
<i>Almorzo e cea recomendados.</i>						
Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria con mermelada e manteiga. Froita	Iogur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita		
Cabaciña rechea de atún e patacas	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Cous cous de salmón e porro	Cícharos con dados de polo e quinoa	Arroz salteado con atún e verduras		
LACTEO	FROITA	FROITA	LACTEO	FROITA		
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020	VALOR	
MACARRONS CON CHAMPIÑONS					ENERXIA (Kcal)	841,43
SALMON O FORNO					Prot. (g)	35,82
BROCOLI SALTEADO					Lip. (g)	27,26
IOGUR					HdeC (g)	111,57
<i>Almorzo e cea recomendados.</i>						
Vaso de leite. Pan de semillas con tomate e atún. Froita						
Xudias con magro e pataca asda						
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

NOVEMBRO

CELIACO


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020
CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	SOPA DE PASTA
TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA EN SALSA	LOMBO EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
ENSALADA	XUDIAS REFOGADAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS	PATACA O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020
XUDIAS CON OVO	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
ENSALADA	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA	
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020
PASTA O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	GUIZO DE CARNE	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL		PATACA O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020
MINESTRA SALTEADA	SOPA DE PASTA	CREMA DE CABAZA	FABAS VEXETAIS	XUDIAS CON TOMATE
POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TENREIRA GUISADA	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	ALBÓNDEGAS
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E	MACARRONS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ BRANCO
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
MACARRONS CON CHAMPIÑONS				
SALMON O FORNO				
BROCOLI REFOGADO				
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.

NOVEMBRO

FACIL MASTICACION


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020
CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA GUISADA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	SALMON O FORNO	PESCADA A GALEGA
IOGUR	XUDIAS REFOGADAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020
XUDIAS CON OVO	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
CANELONS DE ATUN	XURELO EN SALSA VERDE	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADA O FORNO	ROLIÑO PRIMAVERA
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS CON PATACAS	IOGUR	PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	MINESTRA SALTEADA	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	RAPE O FORNO	TORTILLA FRANCESA	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	IOGUR	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	PATACA COCIDA	PATACAS O VAPOR
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS VEXETAIS	XUDIAS CON TOMATE	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS CON TOMATE
ROLIÑO PRIMAVERA	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADA O FORNO	ALBONDEGAS
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	IOGUR	PURÉ DE PATACA	ARROZ PILAF
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
MACARRONS SALTEADOS				
SALMON O FORNO				
BROCOLI SALTEADO				
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.

NOVEMBRO

HIPOCALÓRICA-
COLESTEROLEMIAARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020
CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA	PESCADA O FORNO	LOMBO ASADO	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA O FORNO
TOMATE NATURAL	XUDIAS REFOGADAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020
XUDIAS CON OVO	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	PEITUGA DE PAVO ASADA
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS CON PATACAS	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	PATACA ASADA
IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020
ESPIRAIS SALTEADOS	COLIFLOR O VAPOR	ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	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
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	FOGONEIRO O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	XAMÓN ASADO
ARROZ BRANCO	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ BRANCO
FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS				
SALMON O FORNO				
BROCOLI SALTEADO				
IOGUR DESNATADO				



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.

NOVEMBRO

LAXANTE


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020
CREMA DE FABAS	BROCOLI REFOGADO	CALDO VEXETAL	CREMA DE ESPINACAS	LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA GUISADA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
TOMATE NATURAL	XUDIAS REFOGADAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS INTEGRAIS	PATACAS O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020
XUDIAS CON OVO	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE CABACIÑA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ASADA	FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS CON PATACAS	ARROZ INTEGRAL	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020
MACARRONS INTEGRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON O FORNO	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	GUISO DE CARNE	PESCADA A MARIÑEIRA
PURÉ DE PATACA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS CON ALLO		PATACAS O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020
PISTO	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA	FABAS VEXETAIS	XUDIAS CON TOMATE
POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TENREIRA GUISADA	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	ALBÓNDEGAS
ARROZ INTEGRAL	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	MACARRONS INTEGRAIS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ INTEGRAL
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
MACARRONS INTEGRAIS CON CHAMPIÑONS				
SALMON O FORNO				
BROCOLI SALTEADO				
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.

NOVEMBRO

SEN CARNE


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020
CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA GUISADA	TORTILLA FRANCESA	SALMON O FORNO	PESCADA A GALEGA
TOMATE NATURAL	XUDIAS REFOGADAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020
XUDIAS CON OVO	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
CANELONS DE ATUN	XURELO EN SALSA VERDE	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	FILETE DE PESCADA A ROMANA	ROLIÑO PRIMAVERA
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS CON PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	RAPE O FORNO	TORTILLA FRANCESA	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	PATACA COCIDA	PATACAS O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS CON TOMATE
ROLIÑO PRIMAVERA	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	RAPE O FORNO
ARROZ BRANCO	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ BRANCO
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
MACARRONS CON CHAMPIÑONS				
SALMON O FORNO				
BROCOLI SALTEADO				
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.

NOVEMBRO

SEN PORCO


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020
CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA GUISADA	TORTILLA FRANCESA	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	PESCADA A GALEGA
TOMATE NATURAL	XUDIAS REFOGADAS	PURÉ DE PATACA		PATACAS O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020
XUDIAS CON OVO	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS CON PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	RAPE O FORNO	TORTILLA FRANCESA	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	PATACA COCIDA	PATACAS O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS CON TOMATE
POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	PEITUGA DE PAVO ASADA
ARROZ BRANCO	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ BRANCO
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
MACARRONS CON CHAMPIÑONS				
SALMON O FORNO				
BROCOLI SALTEADO				
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.

NOVEMBRO

SEN FRUCTOSA


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020
CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DE AVE	CREMA DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE AVE
TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	LOMBO ASADO	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA O FORNO
	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020
SOPA DE ARROZ	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DO DIA	CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DE PASTA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	PEITUGA DE PAVO ASADA
PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020
ESPIRAIS SALTEADOS	SOPA DE AVE	CREMA DE PATACA	SOPA DE PASTA	CODIÑOS SALTEADOS
SALMON O FORNO	TORTILLA DE PATACA	LOMBO ASADO	XAMÓN ASADO	PESCADA O FORNO
PATACA COCIDA		MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020
SOPA DO DIA	SOPA DE ARROZ	CREMA DE PATACA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE AVE
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	FOGONEIRO O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	XAMÓN ASADO
ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	FIDEOS	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
MACARRONS SALTEADOS				
SALMON O FORNO				
PURÉ DE PATACA				
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.

NOVEMBRO

SEN FROITOS SECOS


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020
CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA GUISADA	LOMBO EN SALSA	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	PESCADA A GALEGA
TOMATE NATURAL	XUDIAS REFOGADAS	PURÉ DE PATACA		PATACAS O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020
XUDIAS CON OVO	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS CON PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO O FORNO	GUISO DE CARNE	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS		PATACAS O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS CON TOMATE
POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	ALBONDEGAS
ARROZ BRANCO	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ PILAF
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
MACARRONS CON CHAMPIÑONS				
SALMON O FORNO				
BROCOLI SALTEADO				
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.

NOVEMBRO

SEN OVO


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020
CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS VEXETAIS
COSTELETA DE PORCO EN SALSA	PESCADA EN SALSA	LOMBO EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
TOMATE NATURAL	XUDIAS REFOGADAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS	PATACA O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020
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
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	POLO EN PEPITORIA	LOMBO EN SALSA	GUIZO DE CARNE	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL		PATACA O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE CABAZA	FABAS VEXETAIS	XUDIAS CON TOMATE
POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TENREIRA GUISADA	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	ALBÓNDEGAS
ARROZ BRANCO	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	MACARRONS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ BRANCO
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
MACARRONS CON CHAMPIÑONS				
SALMON O FORNO				
BROCOLI REFOGADO				
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.

NOVEMBRO

SEN LACTOSA -
PROTEINA DO LEITEARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020
CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA EN SALSA	LOMBO EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
TOMATE NATURAL	XUDIAS REFOGADAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020
XUDIAS CON OVO	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
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	GUIZO DE CARNE	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL		PATACA O VAPOR
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE CABAZA	FABAS VEXETAIS	XUDIAS CON TOMATE
POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TENREIRA GUISADA	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	XAMON ASADO EN SALSA
ARROZ BRANCO	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ BRANCO
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
MACARRONS CON CHAMPIÑONS				
SALMON O FORNO				
BROCOLI REFOGADO				
IOGUR DE SOIA				



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.

NOVEMBRO

SEN LEGUMINOSAS


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020
CREMA DE CABACIÑA	PISTO	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	SOPA DE AVE
TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA O FORNO	LOMBO EN SALSA	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A GALEGA
TOMATE NATURAL	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020
CREMA DE CABACIÑA	BROCOLI REFOGADO	SOPA DE VERDURAS	CODIÑOS SALTEADOS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020
ESPIRAIS SALTEADOS	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA CON ANANÁS	SOPA VEXETAL	CODIÑOS SALTEADOS
SALMON O FORNO	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	GUISO DE CARNE	PESCADA O FORNO
PURÉ DE PATACA	ENSALADA	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL		PATACA O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020
PISTO	SOPA DE ARROZ	CREMA DE CABAZA	SOPA DE PASTA	CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TENREIRA ASADA	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	XAMON ASADO EN SALSA
ARROZ BRANCO	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	FIDEOS	ENSALADA	ARROZ BRANCO
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS				
SALMON O FORNO				
PURÉ DE PATACA				
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.

NOVEMBRO

SEN PEIXE


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020
CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA DE ESPINACAS	XAMÓN ASADO	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	TORTILLA FRANCESA
TOMATE NATURAL	XUDIAS REFOGADAS	PURÉ DE PATACA		PATACA O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020
XUDIAS CON OVO	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	LOMBO ASADO	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	LOMBO EN SALSA	PAVO GUISADO CON PATACAS
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
XAMÓN ASADO	TORTILLA DE PATACA	LOMBO O FORNO	GUISO DE CARNE	TORTILLA FRANCESA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS		PATACA O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	CREMA DE PORROS
POLO O CHILINDRON	LOMBO EN SALSA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	PEITUGA DE PAVO ASADA	ALBONDEGAS
ARROZ BRANCO	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ PILAF
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
MACARRONS CON CHAMPIÑONS				
TENREIRA ASADA				
BROCOLI REFOGADO				
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.

NOVEMBRO

SEN PROTEINA DE VACA


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020
CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA EN SALSA	LOMBO EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
TOMATE NATURAL	XUDIAS REFOGADAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020
XUDIAS CON OVO	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	FILETE DE PESCADA A ROMANA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	GUIZO DE CARNE	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL		PATACA O VAPOR
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA	FABAS VEXETAIS	XUDIAS CON TOMATE
POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	XAMON ASADO EN SALSA
ARROZ BRANCO	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ BRANCO
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
MACARRONS CON CHAMPIÑONS				
SALMON O FORNO				
BROCOLI REFOGADO				
IOGUR DE SOIA				



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.

NOVEMBRO

SEN SAL


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020
CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO VEXETAL	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS VEXETAIS
COSTELETA DE PORCO	PESCADA A PRANCHA	LOMBO ASADO	PEITUGA DE PAVO	PESCADA A GALEGA
TOMATE NATURAL	JUDIAS SALTEADAS	PURE DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020
JUDIAS SALTEADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
POLO ASADO	XURELO O FORNO	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	ESTOFADO DE PAVO CON PATACAS
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA	
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020
ESPIRAIS SALTEADOS	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA CON ANANÁS	MINESTRA SALTEADA	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	LOMBO ASADO	GUIZO DE CARNE	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA	MACARRONS SALTEADOS		PATACA O VAPOR
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020
MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CALABAZA	FABAS VEXETAIS	JUDIAS SALTEADAS
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	FOGONEIRO O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	XAMÓN ASADO
ARROZ BLANCO	ENSALADA	FIDEOS	ENSALADA	ARROZ BLANCO
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
MACARRONS SALTEADOS				
SALMON EN SALSA				
BROCOLI SALTEADO				
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.