

OUTUBRO

SEN PROTEÍNA DO  
LEITE



**ARUME**

COCINAMOS PARA TI

LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE CENORIA E BROCOLI	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS	SOPA DO DIA
GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	XAMON ASADO EN SALSA	MARUCA O FORNO	GUIZO DE CARNE	POLO O CHILINDRON
	XARDIÑEIRA	PURÉ DE PATACA		LEITUGA E TOMATE
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020
GARAVANZOS CON ACELGAS E ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS
XURELO O FORNO	TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS	TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA EN SALSA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS
PATACA COCIDA	MACARRONS SALTEADOS	TOMATE NATURAL	PISTO DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	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.

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