

MAIO

LAXANTE



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 03/05/2021	MARTES 04/05/2021	MÉRCORES 05/05/2021	XOVES 06/05/2021	VENRES 07/05/2021
ENSALADA DE GARAVANZOS, ESPINACAS, LEITUGA E CENORIA  XURELO O FORNO  PATACAS  IOGUR	SOPA DE VERDURAS  TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS  MACARRONS INTEGRAIS  FROITA	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ  TORTILLA DE ESPINACAS  TOMATE NATURAL  FROITA	LENTELLAS CON CHOURIZO  PESCADA GUISADA  VERDURAS Y PATATAS  FROITA	PISTO  XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO  ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA  FROITA
LUNS 10/05/2021	MARTES 11/05/2021	MÉRCORES 12/05/2021	XOVES 13/05/2021	VENRES 14/05/2021
CREMA DE ESPINACAS  BOLOÑESA VEXETAL  MACARRONS INTEGRAIS  FROITA	LENTELLAS VEXETAIS  PESCADA A GALEGA  PATACAS  IOGUR	BROCOLI A SALTEADO  POLO ASADO  ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA  FROITA	FABAS CON CABAZA  SALMON O FORNO  PISTO DE VERDURAS  IOGUR	CABACIÑA A PRANCHA  TENREIRA ASADA  ARROZ INTEGRAL  FROITA
LUNS 17/05/2021	MARTES 18/05/2021	MÉRCORES 19/05/2021	XOVES 20/05/2021	VENRES 21/05/2021
FESTIVO	CREMA DE CABACIÑA  ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS E CHÍCHAROS  FROITA	PISTO  XURELO EN SALSA VERDE  XUDIAS REFOGADAS  IOGUR ECOLÓXICO	COLIFLOR A GALEGA  TORTILLA DE PATACA  TOMATE NATURAL  FROITA	ENSALADA TROPICAL  LOMBO EN SALSA  MACARRONS INTEGRAIS  FROITA
LUNS 24/05/2021	MARTES 25/05/2021	MÉRCORES 26/05/2021	XOVES 27/05/2021	VENRES 28/05/2021
SOPA VEXETAL  POLO O CHILINDRON  ARROZ INTEGRAL  FROITA	ENSALADA DA HORTA  GARAVANZOS CON ESPINACAS E BACALLAO  FROITA	CREMA DE CABACIÑA  ALBÓNDEGAS  ARROZ INTEGRAL  FROITA	FABAS CON CHOURIZO  PESCADA EN SALSA DE PORROS  VERDURAS  IOGUR	BROCOLI A SALTEADO  PEITUGA DE PAVO ASADA  ARROZ INTEGRAL  FROITA
LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021
FABAS VEXETAIS  PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL  ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS  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