

OUTUBRO

CELIACO



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, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE CENORIA E BROCOLI	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS	SOPA DE PASTA
GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBÓNDEGAS	PASTEL DE PESCADO	GUIZO DE CARNE	POLO O CHILINDRON
	XARDIÑEIRA			ENSALADA
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	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	ENSALADA	PISTO DE VERDURAS	ENSALADA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	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 v Nutrición
DNI.: 53172340 C