

OUTUBRO

LAXANTE



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 CABACIÑA	MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS	PISTO
BACALLAO O FORNO	ALBÓNDEGAS	PASTEL DE PEIXE	GUISO DE CARNE	POLO O CHILINDRON
ARROZ INTEGRAL	XARDIÑEIRA			LEITUGA E TOMATE
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	BROCOLI REFOGADO	CALDO VEXETAL
XURELO O FORNO	TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS	TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA GUISADA	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO
PATACAS COCIDAS	MACARRONS INTEGRAIS	TOMATE NATURAL	PISTO DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA
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