

NOVEMBRO

SEN LACTOSA


**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 CENORIA	LENTELLAS VEXETAIS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS
ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ
MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR	LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS	
FROITA	IOGUR SEN LACTOSA	FROITA	IOGUR SEN LACTOSA	FROITA
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020
GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CENORIA E BROCOLI	ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA TROPICAL
FILETE DE PESCADA A ROMANA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	FABAS ESTUFADAS CON CHOURIZO E POLO
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	
IOGUR SEN LACTOSA	FROITA	IOGUR SEN LACTOSA	FROITA	FROITA
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020
SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE CABAZA
XAMÓN ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA	POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TENREIRA ASADA
ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	FIDEOS
FROITA	IOGUR SEN LACTOSA	FROITA	FROITA	IOGUR SEN LACTOSA
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020
FABAS VEXETAIS	XUDIAS CON TOMATE	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	SOPA DO DIA
PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	XAMON ASADO EN SALSA	SALMON O FORNO	POLO O ALLO	TORTILLA DE CABACIÑA
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ BRANCO	PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO	LEITUGA E TOMATE
FROITA	FROITA	IOGUR SEN LACTOSA	FROITA	IOGUR SEN LACTOSA
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
CALDO GALEGO				
PAELLA DE PAVO CON VERDURAS				
IOGUR DESNATADO				



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