

XANEIRO

HIPOCALORICA



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS 06/01/2020	MARTES 07/01/2020	MÉRCORES 08/01/2020	XOVES 09/01/2020	VENRES 10/01/2020
FESTIVO	NON LECTIVO	XUDIAS REFOGADAS PEITUGA DE PAVO ASADA PATACA ASADA IOGUR DESNATADO	TALLARINS SALTEADOS SALMON O FORNO PISTO DE VERDURAS FROITA	CREMA DE PORROS TORTILLA FRANCESA TOMATE NATURAL FROITA
LUNS 13/01/2020	MARTES 14/01/2020	MÉRCORES 15/01/2020	XOVES 16/01/2020	VENRES 17/01/2020
LENTELLAS VEXETAIS PESCADA O FORNO ENSALADA IOGUR DESNATADO	ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO MORRON, REMOLACHA, MILLO E CENORIA XAMÓN ASADO ARROZ BRANCO IOGUR DESNATADO	SOPA DE AVE BACALLAO O FORNO BROCOLI CON PATACA FROITA	ESPIRAIS SALTEADOS POLO ASADO ENSALADA FROITA	CREMA DE CABACIÑA PEITUGA DE PAVO ASADA ARROZ BRANCO IOGUR DESNATADO
LUNS 20/01/2020	MARTES 21/01/2020	MÉRCORES 22/01/2020	XOVES 23/01/2020	VENRES 24/01/2020
POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS RAPE O FORNO PURÉ DE PATACA FROITA	SOPA DE CABELLIN TENREIRA O CALDEIRO REPOLO E PATACA FROITA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO IOGUR DESNATADO	MACARRONS SALTEADOS PESCADA A PRANCHA PATACA COCIDA FROITA	CREMA DE CENORIA PEITUGA DE POLO MACARRONS SALTEADOS IOGUR DESNATADO
LUNS 27/01/2020	MARTES 28/01/2020	MÉRCORES 29/01/2020	XOVES 30/01/2020	VENRES 31/01/2020
LENTELLAS ESTUFADAS PEIXE PAU O VAPOR ENSALADA FROITA	SOPA DE VERDURAS XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS PURÉ DE PATACA E CENORIA FROITA	CREMA DE CABAZA E GARAVANZOS BACALLAO O FORNO PATACA ASADA IOGUR DESNATADO	CREMA VEXETAL PEITUGA DE POLO ARROZ BRANCO FROITA	FABAS VEXETAIS PESCADA EN SALSA VERDE BROCOLI SALTEADO IOGUR DESNATADO

ARUME
COCINAMOS PARA TI

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.