

DECEMBRO

FACIL MASTICACIÓN



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE VERDURAS (con piñones)	CODIÑOS SALTEADOS
	SALMON O FORNO	ATÚN GUIADO CON FIDEOS	PESCADA O FORNO	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
	ARROZ BRANCO		PATACA GUISADA	
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 07/12/2020	MARTES 08/12/2020	MÉRCORES 09/12/2020	XOVES 10/12/2020	VENRES 11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	FABAS VEXETAIS	SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA
		PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA
		ARROZ BRANCO		PATACAS O VAPOR
		IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020
CREMA DE VERDURAS	SOPA DO DIA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS	FABAS CON VERDURAS
SALMON O FORNO	RAPE O FORNO	ALBONDEGAS EN SALSA	MARUCA O FORNO	TORTILLA FRANCESA
MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA	CENORIA BABY	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
LUNS 21/12/2020	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020
GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE PASTA			
XURELO O FORNO	TORTILLA FRANCESA			
PATACA COCIDA	PATACA ASADA			
IOGUR	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

Inés Barciela Cabaleiro