

DECEMBRO

LAXANTE



**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 GALEGO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO
	PEITUGA DE PAVO ASADA	ATÚN GUIADO	POLO ASADO	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
	ARROZ INTEGRAL	MACARRONS INTEGRAIS	PATACA GUISADA	
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
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	PISTO	LENTELLAS VEXETAIS
		PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA
		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR
		FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020
CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE CABACIÑA	MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E	FABAS VEXETAIS
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	RAPE O FORNO	ALBÓNDEGAS	BACALLAO EMPANADO	GUIZO DE CARNE
MACARRONS INTEGRAIS	ARROZ INTEGRAL	PISTO DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
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 VERDURAS			
XURELO O FORNO	MILANESA DE POLO			
LEITUGA E TOMATE	PATACAS ASADAS			
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 y Nutrición  
DNI.: 53172340 C

*Inés Barciela Cabaleiro*