

DECEMBRO

SEN LACTOSA-  
PROTEÍNA DO LEITE



**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
	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	ATÚN GUIADO	POLO ASADO	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
		FIDEOS	PATACA GUISADA	
	FROITA	IOGUR DE SOIA	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	SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA
		PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA
		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR
		FROITA	IOGUR DE SOIA	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 CENORIA E BROCOLI	MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS	FABAS VEXETAIS
TAQUIÑO DE POLO GUIADO	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	XAMÓN ASADO	MARUCA O FORNO	GUIZO DE CARNE
MACARRONS SALTEADOS		XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 21/12/2020	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020
GARAVANZOS CON VERDURAS	SOPA DO DIA			
XURELO O FORNO	PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA			
LEITUGA E TOMATE	PATACA ASADA			
IOGUR DE SOIA	PALMEIRA DE HOXALDRE			



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*