

DECEMBRO

HIPOCALÓRICA-  
COLESTEROLEMIA



**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)	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO
	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A PRANCHA	POLO ASADO	RAPE O FORNO
	ARROZ BRANCO	FIDEOS	PATACA GUISADA	ARROZ BRANCO
	FROITA	IOGUR DESNATADO	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 FRANCESA	XURELO A GALEGA
		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR
		FROITA	IOGUR DESNATADO	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 BROCOLI E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREJIL	FABAS CON VERDURAS
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	RAPE O FORNO	XAMÓN ASADO	MARUCA O FORNO	LOMBO ASADO
MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA COCIDA
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	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 PASTA			
XURELO O FORNO	PEITUGA DE POLO			
LEITUGA E TOMATE	PATACA ASADA			
IOGUR DESNATADO	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