

FEBREIRO

HIPOCALÓRICA-  
COLESTEROLEMIAARUME  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/02/2021	MARTES 02/02/2021	MÉRCORES 03/02/2021	XOVES 04/02/2021	VENRES 05/02/2021
CREMA DE CENORIA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE PORROS
TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	COSTEleta DE PORCO	SALMON O FORNO	PEITUGA DE POLO
FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	PATACA ASADA	PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO
FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO
LUNS 08/02/2021	MARTES 09/02/2021	MÉRCORES 10/02/2021	XOVES 11/02/2021	VENRES 12/02/2021
LENTELLAS CON CENORIA	CREMA DE CABACIÑA	CALDO VEXETAL	SOPA DE VERDURAS	SOPA DO DIA
RAPE O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADA A PRANCHA	POLO ASADO	XAMÓN ASADO
PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	FIDEOS	PATACA COCIDA	REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO
LUNS 15/02/2021	MARTES 16/02/2021	MÉRCORES 17/02/2021	XOVES 18/02/2021	VENRES 19/02/2021
NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA
			TORTILLA FRANCESA	XURELO A GALEGA
			LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR
			IOGUR DESNATADO	FROITA
LUNS 22/02/2021	MARTES 23/02/2021	MÉRCORES 24/02/2021	XOVES 25/02/2021	VENRES 26/02/2021
CREMA DE VERDURAS	XUDIAS CON ALLADA	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	COSTEleta DE PORCO
MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA

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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición  
DNI.: 53172340 C