

ABRIL

HIPOCALÓRICA-  
COLESTEROLEMIA



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 05/04/2021	MARTES 06/04/2021	MÉRCORES 07/04/2021	XOVES 08/04/2021	VENRES 09/04/2021
NON LECTIVO	FABAS CON VERDURAS  PESCADA O FORNO  ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS  FROITA	XUDIAS REFOGADAS  XAMÓN ASADO  PATACA ASADA  IOGUR DESNATADO	MACARRONS SALTEADOS  SALMON O FORNO  PURE DE CENORIA  FROITA	CREMA DE PORROS  PEITUGA DE POLO  ARROZ BRANCO  IOGUR DESNATADO
LUNS 12/04/2021	MARTES 13/04/2021	MÉRCORES 14/04/2021	XOVES 15/04/2021	VENRES 16/04/2021
LENTELLAS CON CENORIA  TORTILLA FRANCESA  LEITUGA E TOMATE  IOGUR DESNATADO	CREMA DE CABACIÑA  TENREIRA ASADA  PATACA ASADA  FROITA	CALDO VEXETAL  SALMON O FORNO  FIDEOS  IOGUR DESNATADO	SOPA DE VERDURAS (con piñones)  POLO ASADO  ARROZ O FORNO  FROITA	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO  PESCADA O FORNO  PATACA COCIDA  FROITA
LUNS 19/04/2021	MARTES 20/04/2021	MÉRCORES 21/04/2021	XOVES 22/04/2021	VENRES 23/04/2021
CREMA CAMPEIRA  PEITUGA DE PAVO ASADA  PATACA ASADA  IOGUR DESNATADO	BROCOLI A SALTEADO  LOMBO ASADO  ARROZ BRANCO  FROITA	FABAS ESTUFADAS  PESCADA O FORNO  ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS  FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS  TORTILLA FRANCESA  LEITUGA E TOMATE  IOGUR DESNATADO	LENTELLAS A CASEIRA  XURELO A GALEGA  PATACAS O VAPOR  FROITA
LUNS 26/04/2021	MARTES 27/04/2021	MÉRCORES 28/04/2021	XOVES 29/04/2021	VENRES 30/04/2021
CREMA HORTELANA  XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS  MACARRONS SALTEADOS  FROITA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON,  PESCADA O FORNO  ARROZ BRANCO  IOGUR DESNATADO	CREMA DE BROCOLI E CENORIA  XAMÓN ASADO  XARDIÑEIRA  FROITA	MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E  MARUCA O FORNO  PURÉ DE PATACA  IOGUR DESNATADO	FABAS CON VERDURAS  COSTELETA DE PORCO  ARROZ BRANCO  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*