

NOVEMBRO

LAXANTE


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/11/2020	MARTES 03/11/2020	MÉRCORES 04/11/2020	XOVES 05/11/2020	VENRES 06/11/2020
CALDO VEXETAL	CREMA DE ESPINACAS	LENTELLAS VEXETAIS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	XURELO EN SALSA VERDE
PURÉ DE PATACA	MACARRONS INTEGRAIS	PATACAS O VAPOR	LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS CON PATACAS
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 09/11/2020	MARTES 10/11/2020	MÉRCORES 11/11/2020	XOVES 12/11/2020	VENRES 13/11/2020
SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE CABACIÑA	MACARRONS INTEGRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA
TENREIRA ASADA	FILETE DE PESCADA A ROMANA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	SALMON O FORNO	TORTILLA DE PATACA
ARROZ INTEGRAL	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		PURÉ DE PATACA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 16/11/2020	MARTES 17/11/2020	MÉRCORES 18/11/2020	XOVES 19/11/2020	VENRES 20/11/2020
ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	PISTO	LENTELLAS VEXETAIS
LOMBO EN SALSA	GUIZO DE CARNE	PESCADA A MARIÑEIRA	POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA
MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS CON ALLO		PATACAS O VAPOR	ARROZ INTEGRAL	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 23/11/2020	MARTES 24/11/2020	MÉRCORES 25/11/2020	XOVES 26/11/2020	VENRES 27/11/2020
CREMA DE CABAZA	FABAS VEXETAIS	XUDIAS CON TOMATE	MACARRONS INTEGRAIS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS
TENREIRA GUISADA	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	ALBÓNDEGAS	SALMON O FORNO	POLO O ALLO
MACARRONS INTEGRAIS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ INTEGRAL	PISTO DE VERDURAS	ARROZ INTEGRAL
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
PISTO				
GUIZO DE CARNE				
IOGUR				


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.