

NOVIEMBRE

FACIL MASTICACION


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 DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS | CREMA DE CENORIA | LENTELLAS CON VERDURAS | XUDIAS REFOGADAS | FABAS CON CABAZA |
| FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA | SALMON O FORNO | PESCADA A GALEGA | CANELONS DE ATUN | XURELO EN SALSA VERDE |
| PURÉ DE PATACA | MACARRONS SALTEADOS | PATACAS O VAPOR | PURÉ DE PATACA | CHÍCHAROS CON PATACAS |
| IOGUR | IOGUR | IOGUR | IOGUR | IOGUR |
| 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 BROCOLI E CENORIA | ESPIRAIS O FORNO | COLIFLOR A GALEGA |
| MACARRONS CON TOMATE E ATÚN | PESCADA O FORNO | ROLIÑO PRIMAVERA | SALMON EN SALSA | TORTILLA DE PATACA |
| | PURÉ DE PATACA | PATACA COCIDA | VERDURAS | |
| IOGUR | IOGUR | IOGUR | IOGUR | IOGUR |
| LUNS 16/11/2020 | MARTES 17/11/2020 | MÉRCORES 18/11/2020 | XOVES 19/11/2020 | VENRES 20/11/2020 |
| MINESTRA SALTEADA | SOPA VEXETAL | GARAVANZOS CON VERDURAS | MINESTRA SALTEADA | LENTELLAS VEXETAIS |
| RAPE O FORNO | TORTILLA FRANCESA | PESCADA A MARIÑEIRA | ROLIÑO PRIMAVERA | FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA |
| MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL | PATACA COCIDA | PATACAS O VAPOR | ARROZ BRANCO | ARROZ BRANCO |
| IOGUR | IOGUR | IOGUR | IOGUR | 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 CON VERDURAS | XUDIAS CON TOMATE | MACARRONS SALTEADOS | CREMA DE PORROS |
| MACARRONS CON TOMATE E ATÚN | PESCADA O FORNO | ALBONDEGAS | SALMON O FORNO | ROLIÑO PRIMAVERA |
| | PURÉ DE PATACA | ARROZ PILAF | PISTO DE VERDURAS | ARROZ BRANCO |
| IOGUR | IOGUR | IOGUR | IOGUR | IOGUR |
| LUNS 30/11/2020 | MARTES 01/12/2020 | MÉRCORES 02/12/2020 | XOVES 03/12/2020 | VENRES 04/12/2020 |
| SOPA DE CABELLIN | | | | |
| FILETE RUSO | | | | |
| PATACA ASADA | | | | |
| 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.