

NOVEMBRO

HIPOCALORICA-
COLESTEROLEMIAARUME
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
LOMBO ASADO	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	XURELO EN SALSA VERDE
PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR	LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS CON PATACAS
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	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 BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS SALTEADOS	COLIFLOR O VAPOR
TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	PEITUGA DE PAVO ASADA	SALMON EN SALSA	TORTILLA FRANCESA
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	PATACA ASADA	VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS
IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	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	MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS VEXETAIS
LOMBO ASADO	XAMÓN ASADO	PESCADA O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	FOGONEIRO O FORNO
MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO
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 REFOGADAS	MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS
TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	XAMÓN ASADO	SALMON O FORNO	PEITUGA DE POLO
FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ BRANCO	PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO
FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO
LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020
SOPA DE CABELLIN				
XAMÓN ASADO				
PATACA ASADA				
IOGUR DESNATADO				

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.