

XANEIRO

SEN OVO



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS 04/01/2021	MARTES 05/01/2021	MÉRCORES 06/01/2021	XOVES 07/01/2021	VENRES 08/01/2021
				ARROZ TRES DELICIAS
				XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS
				ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA
				FROITA
LUNS 11/01/2021	MARTES 12/01/2021	MÉRCORES 13/01/2021	XOVES 14/01/2021	VENRES 15/01/2021
CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS
ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ
MACARRONS	PATACA COCIDA	LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 18/01/2021	MARTES 19/01/2021	MÉRCORES 20/01/2021	XOVES 21/01/2021	VENRES 22/01/2021
GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CENORIA E BROCOLI	ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA TROPICAL
FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	SALMON EN SALSA	POLO EN PEPITORIA	FABAS ESTUFADAS CON CHOURIZO E POLO
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	
IOGUR	FROITA	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA	FROITA
LUNS 25/01/2021	MARTES 26/01/2021	MÉRCORES 27/01/2021	XOVES 28/01/2021	VENRES 29/01/2021
SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE CENORIA
ALBÓNDEGAS	PESCADA A MARIÑEIRA	POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	TENREIRA GUISADA
ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	MACARRONS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR



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