

ABRIL

SEN LACTOSA



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

| LUNS<br>05/04/2021  | MARTES<br>06/04/2021  | MÉRCORES<br>07/04/2021   | XOVES<br>08/04/2021   | VENRES<br>09/04/2021  |
|---|---|--|---|---|
| NON LECTIVO   | XUDIAS CON TOMATE<br><br>GUISO DE CARNE<br><br>FROITA   | MACARRONS CON CHAMPIÑONS<br><br>SALMON O FORNO<br><br>PISTO DE VERDURAS<br><br>IOGUR SEN LACTOSA | CREMA DE PORROS<br><br>POLO O ALLO<br><br>ARROZ BRANCO<br><br>FROITA                      | LENTELLAS CON CENORIAS E CHOURIZO<br><br>TORTILLA DE CABACIÑA<br><br>LEITUGA E TOMATE<br><br>FROITA |
| LUNS<br>12/04/2021  | MARTES<br>13/04/2021  | MÉRCORES<br>14/04/2021   | XOVES<br>15/04/2021   | VENRES<br>16/04/2021  |
| CREMA DE CABACIÑA<br><br>TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS<br><br>IOGUR SEN LACTOSA  | CALDO GALEGO<br><br>ATÚN GUISADO<br><br>FIDEOS<br><br>FROITA  | SOPA DE VERDURAS<br><br>POLO ASADO<br><br>PATACA GUISADA<br><br>IOGUR SEN LACTOSA                | ENSALADA PRIMAVERA CON OVO<br><br>GARAVANZOS CON ESPINACAS E BACALLAO<br><br>FROITA       | CREMA DE VERDURAS<br><br>PAELLA DE PAVO CON VERDURAS<br><br>FROITA                                  |
| LUNS<br>19/04/2021  | MARTES<br>20/04/2021  | MÉRCORES<br>21/04/2021   | XOVES<br>22/04/2021   | VENRES<br>23/04/2021  |
| BROCOLI A SALTEADO<br><br>LOMBO ASADO<br><br>ARROZ BRANCO<br><br>FROITA                     | FABAS VEXETAIS<br><br>PESCADA O FORNO<br><br>ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS<br><br>FROITA | SOPA DE ESTRELIÑAS<br><br>TORTILLA DE CABACIÑA<br><br>LEITUGA E TOMATE<br><br>FROITA             | LENTELLAS A CASEIRA<br><br>XURELO A GALEGA<br><br>PATACA O VAPOR<br><br>IOGUR SEN LACTOSA | CREMA DE VERDURAS<br><br>TAQUIÑO DE POLO GUISADO<br><br>MACARRONS SALTEADOS<br><br>FROITA           |
| LUNS<br>26/04/2021  | MARTES<br>27/04/2021  | MÉRCORES<br>28/04/2021   | XOVES<br>29/04/2021   | VENRES<br>30/04/2021  |
| ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, PEMENTO MORRON,<br>GUISO DE CALAMARES CON ARROZ<br><br>FROITA | CREMA DE CENORIA E BROCOLI<br><br>XAMÓN ASADO<br><br>XARDIÑEIRA<br><br>IOGUR SEN LACTOSA            | MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS<br><br>QUICHE DE ATÚN<br><br>FROITA                           | FABAS VEXETAIS<br><br>GUISO DE CARNE<br><br>IOGUR SEN LACTOSA                             | CREMA DE CENORIA<br><br>POLO O CHILINDRON<br><br>LEITUGA E TOMATE<br><br>PIÑA NO SEU ZUME           |



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