

OUTUBRO

ALMORZOS

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020
			logur Pan do día Laranxa Aceite de oliva V.E. e mermelada	Vaso de leite con sucre ou mel Cereais de millo Mazá
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020
Vaso de leite con sucre ou mel Pan do día Kiwi Aceite de oliva V.E. e mermelada	logur natural Galletas tipo maria Pera	logur Pan do día Laranxa Aceite de oliva V.E. e mermelada	Vaso de leite con cacao Cereais de arroz Plátano	logur natural Pan do día Mandarina Aceite de oliva V.E. e mermelada
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020
festivo	Vaso de leite con sucre ou mel Galletas tipo maria Pera	logur natural Pan do día Kiwi Aceite de oliva V.E. e mermelada	Vaso de leite con cacao Copos de millo Plátano	logur natural Galletas tipo maria Laranxa
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020
Vaso de leite con cacao Galletas tipo maria Laranxa	logur natural Copos de millo Kiwi	Vaso de leite con sucre ou mel Pan do día Pera Aceite de oliva V.E. e mermelada	logur natural Copos de trigo Mandarina	Vaso de leite con cacao Pan do día Plátano Aceite de oliva V.E. e mermelada
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020
logur natural Galletas tipo maria Plátano	Vaso de leite con cacao Pan do día Pera Aceite de oliva V.E. e mermelada	logur natural Copos de trigo Kiwi	logur Pan do día Laranxa Aceite de oliva V.E. e mermelada	Vaso de leite con sucre ou mel Copos de millo Mazá

Alimentación Saludable Gallega 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.

OUTUBRO

BASAL

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS
			PESCADA A GALEGA	FILETE RUSSO EN SALSA CASTELLANA
			PATACAS	ARROZ
			FROITA	IOGUR
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020
CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS
TORTILLA DE ESPINACAS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	SALMON O FORNO	POLLO O ALLO
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS		PISTO DE VERDURAS	ARROZ
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020
FESTIVO	CALDO GALEGO	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS
	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	FIDEVA CON ATÚN	POLLO ASADO	GUISSO DE BACALLAO CON PATACAS
			ARROZ Ó FORNO	
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020
ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE ESTELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA
TAQUIÑO DE POLO CON MACARRONS	TENREIRA EN SALSA DE CENROIAS CON PATACAS	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA
		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	PATAGA O VAPOR
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020
BROCOLI SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS CON ALLO E PEREXIL	FABAS CON VERDURAS
LOMBO NATURAL ADUBADO	GUISSO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSA	BACALLAO EMPANADO	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS
CON PATACA ASADA		XARDINEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA

Alimentación Saludabel Galega 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.
Se desaxa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com