


DECEMBRO

FACIL MASTICACION



ARUME
COCINAMOS PARA TI

| LUNS 30/11/2020 | MARTES 01/12/2020 | MÉRCORES 02/12/2020 | XOVES 03/12/2020 | VENRES 04/12/2020 |
|----------------------|----------------------|-------------------------------|---------------------|----------------------------|
| | CREMA DE PORROS | SOPA DE CABELLIN | CALDO VEXETAL | CREMA DE VERDURAS |
| | ROLIÑO PRIMAVERA | FILETE RUSO | SALMON O FORNO | ATÚN GUISADO CON FIDEOS |
| | ARROZ BRANCO | PATACA ASADA | ARROZ BRANCO | |
| | IOGUR | IOGUR | IOGUR | IOGUR |
| LUNS 07/12/2020 | MARTES 08/12/2020 | MÉRCORES 09/12/2020 | XOVES 10/12/2020 | VENRES 11/12/2020 |
| NON LECTIVO | FESTIVO | CODIÑOS SALTEADOS | CREMA DE CABACIÑA | FABAS ESTUFADAS |
| | | GUISO DE BACALLAO CON PATACAS | TORTILLA DE PATACA | PESCADA O FORNO |
| | | | | ARROZ BRANCO |
| | | IOGUR | IOGUR | IOGUR |
| LUNS 14/12/2020 | MARTES 15/12/2020 | MÉRCORES 16/12/2020 | XOVES 17/12/2020 | VENRES 18/12/2020 |
| SOPA DE ESTRELIÑAS | LENTELLAS A CASEIRA | CREMA DE VERDURAS | SOPA DO DIA | CREMA DE BROCOLI E CENORIA |
| TORTILLA DE CABACIÑA | XURELO A GALEGA | SALMON O FORNO | RAPE O FORNO | ALBONDEGAS EN SALSA |
| | PATACAS O VAPOR | MACARRONS SALTEADOS | ARROZ BRANCO | XARDIÑEIRA |
| IOGUR | IOGUR | IOGUR | IOGUR | IOGUR |
| LUNS 21/12/2020 | MARTES 22/12/2020 | MÉRCORES 23/12/2020 | XOVES 24/12/2020 | VENRES 25/12/2020 |
| MACARRONS SALTEADOS | SOPA DE PASTA | | | |
| MARUCA O FORNO | TORTILLA FRANCESA | | | |
| CENORIA BABY | PATACA ASADA | | | |
| IOGUR | 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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: 53172340 C

