

OUTUBRO

COLEXIO LUIS VIVES



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS 1-out	MARTES 2-out	MÉRCORES 3-out	XOVES 4-out	VENRES 5-out
ENSALADA DE TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS POLO CON ARROZ E VERDURAS	CREMA DE VERDURAS SALMON A PRANCHA CON PATACAS COCIDAS	LENTELLAS Á CASEIRA TENREIRA ESTOUFADA CON ESPAGUETES E CENOIRAS	SOPA DO DÍA BACALLAU CON ARROZ E VERDURAS	ENSALADA DE TOMATES CON MEXILLONS FILETE DE POLO CON PATACAS IOGUR NATURAL
<i>Cea recomendada.</i> MACARRÓNS CON QUEIXO MAZÁ ASADA	SANDWICH MIXTO VEXETAL LÁCTEO	LURAS GUIADAS LEITE CON GALLETAS	HAMBURGUESA CASEIRA LÁCTEO	REVOLTO DE CHAMPIÑONS FROITA
LUNS 8-out	MARTES 9-out	MÉRCORES 10-out	XOVES 11-out	VENRES 12-out
SALPICON DE PEIXE (salmón, meixillons, pemento, olivas) TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑONS	ENSALADA RUSA PESCADA O FORNO PATACAS	MACARRÓNS AO GRATÉN ESTOUFADO DE PORCO Á XARDINEIRA	LENTELLAS CON XAMÓN E CHOURIZO MILANESA CON GUARNICIÓN	
FROITA	FROITA	IOGUR NATURAL	FRESAS, KIVI OU LARANXA	
<i>Cea recomendada.</i> SANDWICH MIXTO VEXETAL LÁCTEO	REVOLTO DE VERDURAS LÁCTEO	FILETE Á PLANCHA CON XUDÍAS FROITA	PEIXE DO DÍA QUEIXO FRESCO	
LUNS 15-out	MARTES 16-out	MÉRCORES 17-out	XOVES 18-out	VENRES 19-out
CREMA DE ALLOS PORROS CON PATACAS CARNE DE TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ E VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, PATACAS, MILLO E OLIVAS PAVO AO FORNO MACARRONS E VERDURAS	SOPA DE VERDURAS SALMÓN EN SALSA CON ARROZ E TOMATE	XUDÍAS REFOGADAS FIDEUA DE POLO CON VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS PESCADA AO FORNO PATACAS E VERDURAS
FROITA	FROITA	XEADO	IOGUR NATURAL	FROITA
<i>Cea recomendada.</i> LASAÑA DE VERDURAS LÁCTEO	PEIXE Á PRANCHA CON LEITUGA LÁCTEO	MENESTRA RIOXANA FROITA	PIZZA CON ENSALADA FROITA	CHULETA CON PEMENTOS FLAN CASEIRO
LUNS 22-out	MARTES 23-out	MÉRCORES 24-out	XOVES 25-out	VENRES 26-out
ENSALADA CLASICA (leituga, tomate, cebola) con OVO COCIDO ARROZ CON LURAS	PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA LASAÑA DE CARNE CON TOMATE	ENSALADA DE PASTA PALOMETA AO FORNO CON VERDURAS	SOPA DE POLO MILANESA CON GUARNICIÓN	ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIAS E CEBOLA GUIZO DE TENREIRA CON PATACAS E VERDURAS
FROITA	IOGUR NATURAL	XEADO	FROITA	FROITA
<i>Cea recomendada.</i> OVOS CON SALCHICHAS BATIDO DE FROITAS	PEITUGA DE PAVO FROITA	TORTILLA DE XAMÓN BATIDO DE FROITAS	PEIXE COCIDO CON BRECOL LÁCTEO	LENGUADINA FRITA CON LEITUGA BISCOITO
LUNS 29-out	MARTES 30-out	MÉRCORES 31-out	XOVES	VENRES
ENSALADA DE TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS POLO CON ARROZ E VERDURAS	CREMA DE VERDURAS SALMON A PRANCHA CON PATACAS COCIDAS	CALDO VEXETAL TENREIRA ESTOUFADA CON ESPAGUETES E CENOIRAS		
FROITA	XEADO	FROITA		
<i>Cea recomendada.</i> LURAS GUIADAS LÁCTEO	SANDWICH MIXTO VEXETAL MAZÁ ASADA	HAMBURGUESA CASEIRA LEITE CON GALLETAS		



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: Carlos Sanmartin González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Arume