

DECEMBRO

COLEXIO LUIS VIVES



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 3-dec.	MARTES 4-dec.	MÉRCORES 5-dec.	XOVES 6-dec.	VENRES 7-dec.
LENTELLAS GUIZO DE ATÚN CON PASTA IOGUR NATURAL	FABAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATACAS CON ENSALADA FROITA	SOPA DO DÍA CARNE ESTUFADA CON PATACAS GUISADAS E MINESTRA FROITA		
<i>Cea recomendada.</i> POLO Ó FORNO FROITA	FILETE DE TENREIRA FROITA	LURAS A PRANCHA LÁCTEO		
LUNS 10-dec.	MARTES 11-dec.	MÉRCORES 12-dec.	XOVES 13-dec.	VENRES 14-dec.
CREMA DE VERDURAS XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON ARROZ FROITA	EMPANADILLAS E CROQUETAS PIZZA POSTRE DO NADAL	CALDO GALEGO GUIZO DE CARNE CON PATACAS E VERDURAS FROITA	SOPA DO CHEF BACALLAU CON COLIFLOR E PATACAS FROITA	CHÍCHAROS CON XAMÓN XAMÓN ASADO CON PATACAS IOGUR NATURAL
<i>Cea recomendada.</i> RAPANTE FRITO LÁCTEO	LOMBO ADOUBADO FROITA	PEIXE DO DÍA LÁCTEO	COSTELETA LÁCTEO	ENSALADA COMPLETA FROITA
LUNS 17-dec.	MARTES 18-dec.	MÉRCORES 19-dec.	XOVES 20-dec.	VENRES 21-dec.
CREMA DE CENORIA, ALLO PORRO E PATACAS TERNEIRA GUISADA CON ARROZ IOGUR NATURAL	ARROZ CON VERDURAS LOMBO ADOUBADO CON PURÉ DE PATACAS FROITA	PASTA CON TOMATE FILETE DE PESCADA A ANDALUZA CON ENSALADA LÁCTEO	SOPA DE COCIDO COCIDO FROITA	CALDO VEXETAL CANELONS DE ATÚN CON VERDURAS FROITA
<i>Cea recomendada.</i> PESCADA FROITA	MACARRONS BOLOÑESA LÁCTEO	SANDWICH MIXTO FROITA	REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO	ARROZ TRES DELICIAS LÁCTEO
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<i>Cea recomendada.</i>				
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<i>Cea recomendada.</i>				



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 Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Arume