

XANEIRO

COLEXIO LUIS VIVES



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS	MARTES 8-xan.	MÉRCORES 9-xan.	XOVES 10-xan.	VENRES 11-xan.
	CREMA DE VERDURAS FIDEUA DE CARNE DE TENREIRA CON TOMATE IOGUR NATURAL	POTAXE DE GARAVANZOS E VERDURAS PESCADA Á ROMANA CON PATACAS FROITA	SOPA DE ESTRELAS ESTUFADO DE PAVO CON PASTA E VERDURA FROITA	LENTELLAS CON PATACAS, XAMÓN E CHOURIZO CROQUETAS DE POLO CON ENSALADA DE PEMENTO, REMOLACHA E TOMATE FROITA
<i>Cea recomendada.</i>	RAPANTE FROITA	LOMBO A PRANCHA LÁCTEO	LURAS LÁCTEO	PEIXE DO DÍA LÁCTEO
LUNS 14-xan.	MARTES 15-xan.	MÉRCORES 16-xan.	XOVES 17-xan.	VENRES 18-xan.
FABAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATACAS CON ENSALADA FROITA	PURÉ DE LENTELLAS PEIXE AO FORNO CON PATACAS IOGUR NATURAL	SOPA DO DÍA CARNE ESTUFADA CON PATACAS GUIADAS E MINESTRA FROITA	XUDIAS VERDES CON TAQUIÑOS DE XAMÓN GUISO DE PEIXE LÁCTEO	VERDURAS CON CHOURIZO ESTUFADO DE PAVO CON PASTA E VERDURAS FROITA
<i>Cea recomendada.</i> SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	FILETE DE TENREIRA FROITA	PEIXE DO DIA LÁCTEO	POLO Ó FORNO FROITA	LURAS A PRANCHA LÁCTEO
LUNS 21-xan.	MARTES 22-xan.	MÉRCORES 23-xan.	XOVES 24-xan.	VENRES 25-xan.
CALDO GALEGO GUISO DE CARNE CON PATACAS E VERDURAS FROITA	BRECOL EN ALLADA BONITO CON PASTA LÁCTEO	CREMA DE VERDURAS XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON ARROZ FROITA	CHÍCHAROS CON XAMÓN XAMÓN ASADO CON PATACAS IOGUR NATURAL	SOPA DO CHEF BACALLAU CON COLIFLOR E PATACAS FROITA
<i>Cea recomendada.</i> RAPANTE FRITO LÁCTEO	LOMBO ADOUBADO FROITA	PEIXE DO DIA LÁCTEO	COSTELETA FROITA	ENSALADA COMPLETA LÁCTEO
LUNS 28-xan.	MARTES 29-xan.	MÉRCORES 30-xan.	XOVES 31-xan.	VENRES
ARROZ CON VERDURAS LOMBO ADOUBADO CON PURÉ DE PATACA FROITA	SOPA DE COCIDO COCIDO IOGUR NATURAL	CALDO VEXETAL CANELONS DE ATÚN CON VERDURAS FROITA	CREMA DE CENORIA, ALLO PORRO E PATACAS TERNREIRA GUISADA CON ARROZ FROITA	
<i>Cea recomendada.</i> MACARRONS BOLAÑESA LÁCTEO	PEIXE DO DÍA FROITA	SANDWICH MIXTO LÁCTEO	REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO	
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