

FEBREIRO

COLEXIO LUIS VIVES



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES 1-feb.
				PASTA CON TOMATE FILETE DE PESCADA CON ENSALADA LÁCTEO
<i>Cea recomendada.</i>				ARROZ TRES DELICIAS FROITA
LUNS 4-feb.	MARTES 5-feb.	MÉRCORES 6-feb.	XOVES 7-feb.	VENRES 8-feb.
SOPA DE ESTRELAS ESTUFADO DE PAVO CON PASTA E VERDURA FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS E VERDURAS PESCADA Á ROMANA CON PATACAS FROITA	CREMA DE VERDURAS FIDEUA DE CARNE DE TENREIRA CON TOMATE IOGUR NATURAL	LENTELLAS CON PATACAS, XAMÓN E CHOURIZO CROQUETAS DE POLO CON ENSALADA DE PEemento, REMOLACHA E TOMATE FROITA	GRELOS CON PATACAS ARROZ CON BACALLAU E VERDURAS LÁCTEO
<i>Cea recomendada.</i> LURAS LÁCTEO	LOMBO A PRANCHA LÁCTEO	RAPANTE FROITA	PESCADA COCIDA LÁCTEO	PEITUGA DE PAVO FROITA
LUNS 11-feb.	MARTES 12-feb.	MÉRCORES 13-feb.	XOVES 14-feb.	VENRES 15-feb.
LENTELLAS GUISO DE PEIXE CON ARROZ IOGUR NATURAL	FABAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATACAS CON ENSALADA FROITA	SOPA DO DÍA CARNE ESTUFADA CON PATACAS GUISADAS E MINESTRA FROITA	XUDIAS VERDES CON TAQUIÑOS DE XAMÓN PAELLA MARIÑEIRA LÁCTEO	VERDURAS CON CHOURIZO ESTUFADO DE PAVO CON PASTA E VERDURAS FROITA
<i>Cea recomendada.</i> POLO Ó FORNO FROITA	FILETE DE TENREIRA FROITA	LURAS A PRANCHA LÁCTEO	SANDWICH COMPLETO FROITA	PEIXE DO DIA LÁCTEO
LUNS 18-feb.	MARTES 19-feb.	MÉRCORES 20-feb.	XOVES 21-feb.	VENRES 22-feb.
CREMA DE VERDURAS XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON ARROZ FROITA	BRECOL EN ALLADA BONITO CON PASTA LÁCTEO	CALDO GALEGO GUISO 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 DIA LÁCTEO	COSTELETA LÁCTEO	ENSALADA COMPLETA FROITA
LUNS 25-feb.	MARTES 26-feb.	MÉRCORES 27-feb.	XOVES 28-feb.	VENRES
SOPA DE COCIDO COCIDO IOGUR NATURAL	ARROZ CON VERDURAS LOMBO ADOUBADO CON PURÉ DE PATACAS FROITA	CALDO VEXETAL CANELONS DE ATÚN CON VERDURAS LÁCTEO	CREMA DE CENORIA, ALLO PORRO E PATACAS TERNEIRA GUISADA CON ARROZ FROITA	
<i>Cea recomendada.</i> PESCADA FROITA	MACARRONS BOLOÑESA LÁCTEO	SANDWICH MIXTO FROITA	REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO	



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