

FEBREIRO

COLEXIO LUIS VIVES



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 1-feb.	MARTES 2-feb.	MÉRCORES 3-feb.	XOVES 4-feb.	VENRES 5-feb.
<b>ESPAGUETES CON TOMATE</b>  <b>PAVO AO FORNO</b>  <b>CON ENSALADA</b>  <b>FROITA</b>	<b>POTAXE DE GARAVANZOS</b>  <b>GUIISO DE PORCO</b>  <b>À XARDINEIRA</b>  <b>IOGUR NATURAL</b>	<b>BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA</b>  <b>SALMÓN AO FORNO</b>  <b>CON PATACAS</b>  <b>FROITA</b>	<b>MINESTRA DE VERDURAS CON OVO COCIDO</b>  <b>ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS</b>  <b>FROITA</b>	<b>XUDÍAS VERDES CON XAMÓN</b>  <b>BACALLAU</b>  <b>CON PATACAS E CHÍCHAROS</b>  <b>LÁCTEO</b>
<i>Cea recomendada.</i> PESCADA COCIDA LÁCTEO	PEITUGA DE POLO Á PRANCHA FROITA	SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	LURAS Á PRANCHA LÁCTEO	COSTELETA CON ENSALADA FROITA
LUNS 8-feb.	MARTES 9-feb.	MÉRCORES 10-feb.	XOVES 11-feb.	VENRES 12-feb.
<b>ESTUFADO DE FABAS</b>  <b>REVOLTO DE OVOS E BACALLAU</b>  <b>LÁCTEO</b>	<b>CREMA DE VERDURAS</b>  <b>MILANESA DE POLO</b>  <b>CON ENSALADA</b>  <b>FROITA</b>	<b>COLIFLOR CON ALLADA</b>  <b>PESCADA Á GALEGA</b>  <b>CON PATACAS COCIDAS</b>  <b>FROITA</b>	<b>SOPA DE ESTRELIÑAS</b>  <b>ROTTI DE PAVO</b>  <b>CON ARROZ E VERDURAS</b>  <b>IOGUR NATURAL</b>	<b>ENSALADIÑA DE PASTA</b>  <b>FILETE DE ATÚN</b>  <b>CON ENSALADA</b>  <b>FROITA</b>
<i>Cea recomendada.</i> PEITUGA DE PAVO FROITA	RAPANTE Á PRANCHA LÁCTEO	FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	TORTILLA FRANCESA CON GAMBAS FROITA	LOMBO ADOUBADO Á PRANCHA LÁCTEO
LUNS 15-feb.	MARTES 16-feb.	MÉRCORES 17-feb.	XOVES 18-feb.	VENRES 19-feb.
			<b>SOPA DO CHEF</b>  <b>GUIISO DE CARNE</b>  <b>CON PATACAS E VERDURAS</b>  <b>IOGUR NATURAL</b>	<b>CALDO GALEGO</b>  <b>LOMBO DE PORCO</b>  <b>CON ARROZ</b>  <b>FROITA</b>
<i>Cea recomendada.</i>			PESCADA FROITA	ENSALADA C/FROITOS SECOS E ATÚN LÁCTEO
LUNS 22-feb.	MARTES 23-feb.	MÉRCORES 24-feb.	XOVES 25-feb.	VENRES 26-feb.
<b>LENTELLAS CON VERDURAS</b>  <b>TORTILLA DE PATACAS</b>  <b>CON ENSALADA</b>  <b>LÁCTEO</b>	<b>CREMA DE CABAZA</b>  <b>GUIISO DE PEIXE</b>  <b>CON FIDEUS</b>  <b>FROITA</b>	<b>BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA</b>  <b>POLO ASADO</b>  <b>CON PURÉ DE PATACA</b>  <b>FROITA</b>	<b>SOPA DE COCIDO</b>  <b>COCIDO</b>  <b>IOGUR NATURAL</b>	<b>CREMA DE CENORIA</b>  <b>SALMÓN</b>  <b>CON PASTA AO ALLO</b>  <b>FROITA</b>
<i>Cea recomendada.</i> PESCADA AO VAPOR FROITA	FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO	ENSALADA DE ATÚN FROITA	POLO Á PRANCHA 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